যৌগিক ব্যায়াম

প্রথম ভাগ

—আসন—

পরিব্রাজক

শ্রীমৎ স্বামী জগদীশ্বরানন্দ প্রণীত

শ্রীরামকৃষ্ণ ধর্মচক্র

বেলুড়

প্রকাশিকা—সন্ন্যাসিনী গৌরীমা
অধ্যক্ষা, শ্রীরামকৃষ্ণ ধর্মচক্র
২১:এ গিরিশ ঘোষ রোড, বেলুড়
পোষ্ট—বেলুড়মঠ, হাওড়া, পশ্চিমবঙ্গ

প্রথম সংস্করণ—১৩৫৪
দ্বিতীয় সংস্করণ—১৩৫৭
তৃতীয় সংস্করণ—১৩৬৩

প্রাপ্তিস্থান:—

১। **মহেশ লাইব্রেরী**
২/১, শ্যামাচরণ দে ষ্ট্রীট,
কলেজ স্কোয়ার, কলিকাতা-৭৩

২। **সংস্কৃত পুস্তক ভাণ্ডার**
৩৮, বিধান সরণী,
কলিকাতা-৬

৩। **শ্রীরামকৃষ্ণ বুক স্টল**
দক্ষিণেশ্বর কালীবাড়ি, কলিকাতা-৩৫

৪। **সর্বোদয় বুক স্টল**
হাওড়া স্টেশন (Rly)

৫। **দে বুক স্টোর**
১৩, বঙ্কিম চ্যাটার্জি ষ্ট্রীট,
কলিকাতা-৭৩

গ্রন্থন—রাধানাথ দত্ত
অন্নপূর্ণা বাইণ্ডিং ওয়ার্কস
৫ই, দীনবন্ধু চক্রবর্তী লেন, কলিকাতা-৬

প্রিণ্টার—শ্রীবিজয়কৃষ্ণ সামন্ত
বাণীশ্রী
১৫/১, ঈশ্বর মিলন লেন, কলিকাতা-৬

প্রথম সংস্করণের নিবেদন

১৯৪৩ খ্রীষ্টাব্দের শেষ ভাগে আমি যখন হরিদ্বারবাসী ছিলাম তখন এই পুস্তক রচিত হয়। নানা কারণে এত দিন পুস্তকখানি প্রকাশিত হয় নাই? যৌগিক ব্যায়াম সম্বন্ধে বাংলা ভাষায় একখানিও পৃথক্ পুস্তক নাই। অথচ আজকাল বঙ্গদেশের বহু স্থানে উক্ত ব্যায়ামের অনুশীলন হইতেছে। সম্ভবতঃ ১৯৩৯ এবং ১৯৪০ খ্রীষ্টাব্দে 'রামধনু' পত্রিকায় যৌগিক ব্যায়াম সম্বন্ধে দুইটী সচিত্র প্রবন্ধ লিখিয়াছিলাম! সেই প্রবন্ধদ্বয় পাঠান্তে অনেক পাঠক আমাকে পত্র দ্বারা জিজ্ঞাসা করিতেন, 'বই প্রকাশিত হইল কি না?' সেই অভাব দূরীকরণার্থ এই ক্ষুদ্র পুস্তক অসংখ্য অসুবিধা সত্ত্বেও প্রকাশিত হইল।

প্রায় ত্রিশ বৎসরাধিক আমি যৌগিক আসনাদি অভ্যাস করিতেছি। হাইস্কুলে পড়িবার সময়ও জনৈক যোগীর নিকট যোগাসনাদি শিক্ষা করিয়াছিলাম। সন্ন্যাসী হইবার পর ঐ সম্বন্ধে সংস্কৃত, বাংলা এবং ইংরাজিতে লিখিত বহু গ্রন্থ অধ্যয়ন করিয়াছি। বিশেষতঃ স্বামী কুবলয়ানন্দের 'আসন' এবং 'প্রাণায়াম' এবং শ্রীযোগেন্দ্রের 'Yoga Personal Hygiene' প্রভৃতি ইংরাজী গ্রন্থ অবলম্বনে এই পুস্তক প্রণীত। স্বামী কুবলায়নন্দের 'আসন' নামক ইংরাজী পুস্তক এবং 'যোগমীমাংসা' জার্নাল' শীর্ষক ইংরাজী ত্রৈমাসিক পত্রিকা অবলম্বনে কয়েক খানি ইংরাজী ও হিন্দি পুস্তক প্রণীত হইয়াছে। কুবলয়ানন্দ প্রবর্তিত যৌগিক ব্যায়াম বিংশ শতাব্দীতে ভারতের বহু স্থানে এবং সুদূর আমেরিকাতেও প্রচারিত হইয়াছে। আমেরিকার ইয়েল বিশ্ববিদ্যালয়ের শরীরচর্চার অধ্যাপক

ভারতে আসিয়া কুবলয়ানন্দজীর নিকট আসনাদি শিক্ষা করিয়া স্বীয় বিশ্ববিদ্যালয়ে প্রচলন করিয়াছেন। স্বামী কুবলয়ানন্দের যৌগিক পদ্ধতির সংক্ষিপ্তসার এই পুস্তকে প্রদত্ত হইয়াছে।

এই পুস্তকে যৌগিক ব্যায়ামসমূহের বিবরণ ও ছবি থাকায় সকলেই পুস্তকের সাহায্যে ব্যায়াম অভ্যাস করিতে পারিবেন। এই ব্যায়ামপদ্ধতি পূর্ণাঙ্গ এবং বৈজ্ঞানিক। ইহা নিত্য অভ্যাস করিলে স্বাস্থ্যরক্ষার জন্য অন্য ব্যায়ামের প্রয়োজন নাই। তবে ইহার সঙ্গে অন্যান্য ব্যায়াম বা ক্রীড়া করিলেও কোন অনিষ্টের আশঙ্কা নাই। সমগ্র পুস্তকটী মনোযোগের সহিত একাধিক বার পাঠান্তে এই ব্যায়াম চর্চায় ব্রতী হইলে কোন জ্ঞাতব্য অবশিষ্ট থাকিবে না। কোন সংঘ বা প্রতিষ্ঠানের আহ্বানে বর্তমান গ্রন্থকার যৌগিক ব্যায়াম প্রদর্শন এবং এই ব্যায়াম-বিজ্ঞান সম্বন্ধে আলোচনা করিতে প্রস্তুত আছেন। বাংলার বালকবালিকা এবং যুবকযুবতীগণ এই ব্যায়াম-পদ্ধতি নিয়মিত ভাবে অভ্যাস করিয়া পূর্ণ স্বাস্থ্য এবং দীর্ঘ জীবন লাভ করুক—ঈশ্বরচরণে এই প্রার্থনা। ইতি—

শ্রীরামকৃষ্ণ মঠ
বেলুড়মঠ, হাওড়া
শ্রাবণী পূর্ণিমা, ১৩৫৪

বিষয়-সূচী

* * *

মার্কিন ডাক্তার কেলগের অভিমত—নালীহীন গ্রন্থিবর্গ-দৈহিক উচ্চতা বৃদ্ধি—স্নায়ু-বিজ্ঞান—এ্যাপেণ্ডিসাইটিসের যৌগিক চিকিৎসা—রক্তচাপ বৃদ্ধি ও হ্রাস - শীর্ষাসনে ও সর্বাঙ্গাসনে ও মৎস্যাসনে রক্তচাপ পরীক্ষা—ধৌতি—বস্তি

———

চিত্র-পরিচিতি

গ্রন্থকার

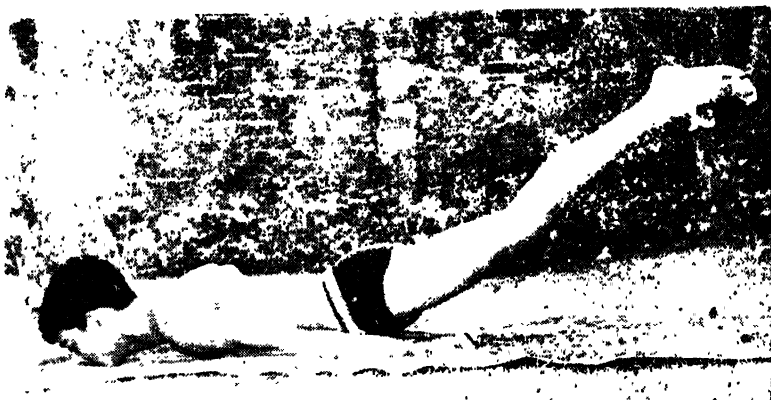
১ম চিত্র—যোগীরাজ মাধবদাস
২য় „ —পদ্মাসন
৩য় „ —ভুজঙ্গাসন
৪র্থ „ —শলভাসন
৫ম „ —ধনুরাসন
৬ষ্ঠ „ —কুক্কুটাসন
৭ম „ —গোরক্ষাসন
৮ম „ —সিদ্ধাসন
৯ম „ —অর্ধবদ্ধ পদ্মাসন
১০ম „ —চক্রাসন
১১শ „ —সর্বাঙ্গাসন
১২শ „ —মৎস্যাসন
১৩শ „ —যোগমুদ্রা
১৪শ চিত্র - অর্ধমৎস্যেন্দ্রাসন
১৫শ „ —উড্ডীয়ান
১৬শ „ —নৌলী মধ্যম
১৭শ „ —ডান নৌলী
১৮শ „ —সুপ্ত বজ্রাসন
১৯শ „ —শীর্ষাসন
২০শ „ —ময়ূরাসন
২১শ „ —হলাসন
২২শ „ —পশ্চিমোত্তানআসন
২৩শ „ —পদহস্তাসন
২৪শ „ —ত্রিকোণাসন
২৫শ „ —শবাসন
২৬শ „ —স্বস্তিকাসন

২৭শ চিত্র—সমাসন

স্বামী জগদীশ্বরানন্দ মহারাজ

প্রথম চিত্র—যোগীরাজ মাধবদাস

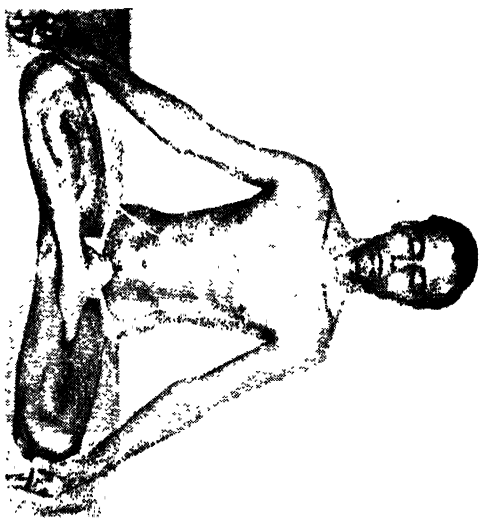
দ্বিতীয় চিত্র—পদ্মাসন

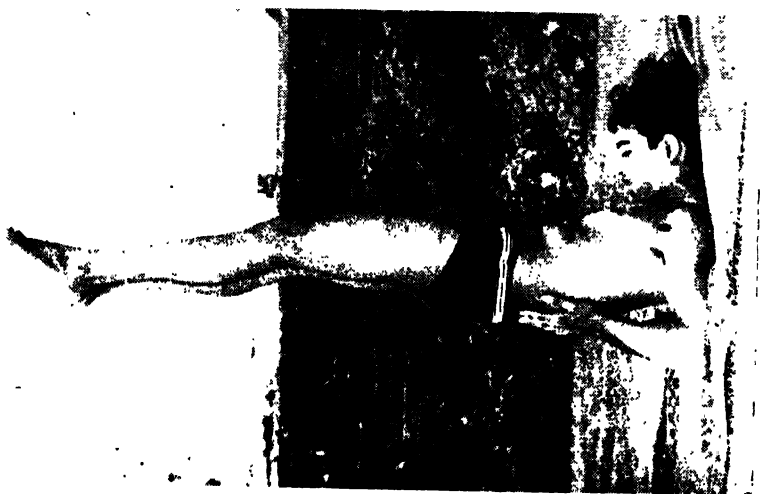
তৃতীয় চিত্র—ভুজঙ্গাসন

চতুর্থ চিত্র—শলভাসন

পঞ্চম চিত্র—ধনুরাসন

ষষ্ঠ চিত্র—কুক্কুটাসন

সপ্তম চিত্র—গোরক্ষাসন

অষ্টম চিত্র—সিদ্ধাসন

নবম চিত্র—অর্ধবদ্ধ পদ্মাসন

দশম চিত্র—চক্রাসন

একাদশ চিত্র—সর্বাঙ্গাসন

দ্বাদশ চিত্র—মৎস্যাসন

ত্রয়োদশ চিত্র—যোগমুদ্রা

চতুর্দশ চিত্র—অর্ধমৎস্যেন্দ্রাসন

পঞ্চদশ চিত্র—উড্ডীয়ান

ষোড়শ চিত্র—মধ্যম নৌলী

সপ্তদশ চিত্র—ডান নৌলী

অষ্টাদশ চিত্র—সুপ্ত বজ্রাসন

ঊনবিংশ চিত্র—শীর্ষাসন

বিংশ চিত্র—ময়ূরাসন

একবিংশ চিত্র—হলাসন

দ্বাবিংশ চিত্র—পশ্চিমোত্তানাসন

ত্রয়োবিংশ চিত্র—পদহস্তাসন

চতুর্বিংশ চিত্র – ত্রিকোনাসন

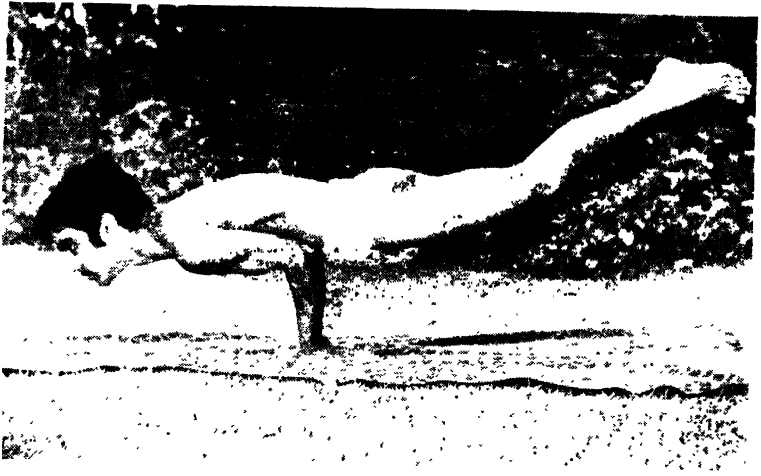
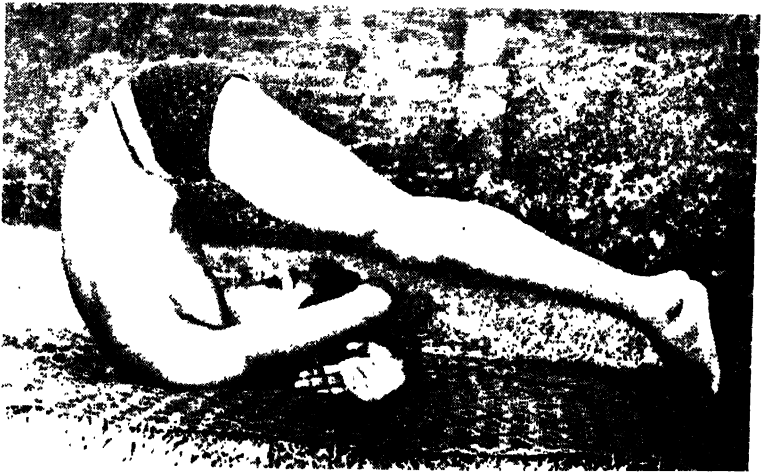
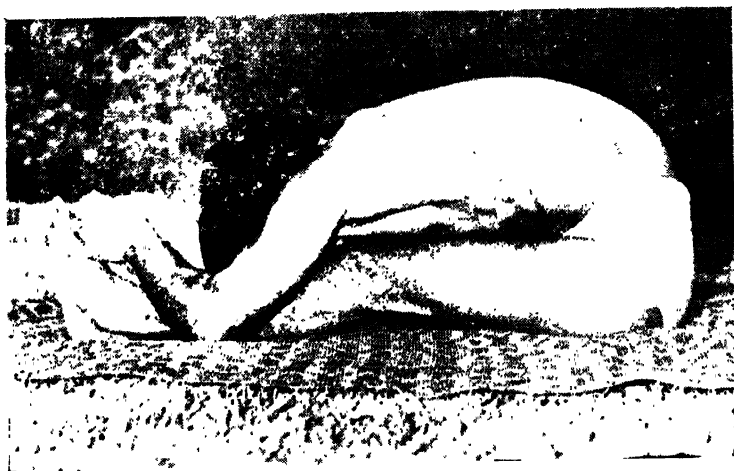
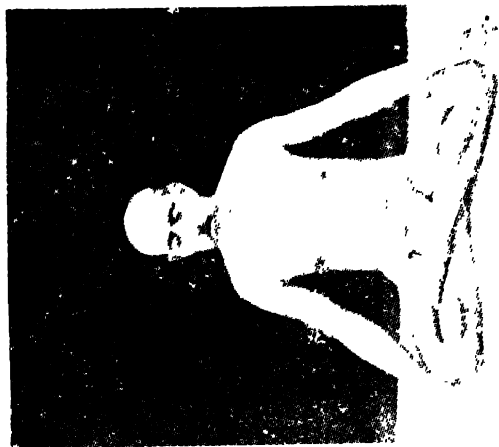
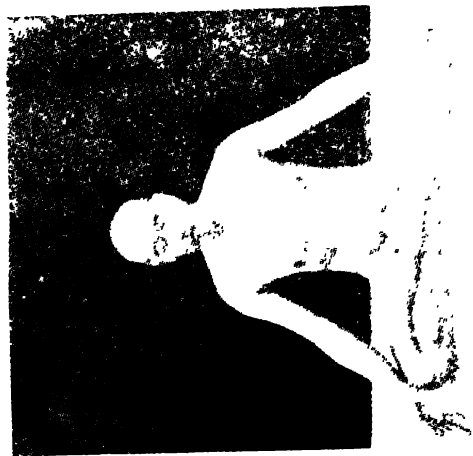
পঞ্চবিংশ চিত্র - শবাসন

ষড়বিংশ চিত্র- স্বস্তিকাসন

সপ্তবিংশ চিত্র—সমাসন

১৬

ওঁ

তৎ সৎ

যৌগিক ব্যায়াম

আধুনিক প্রবর্তক

স্বাধীন মহাভারতের অন্যান্য প্রদেশের ন্যায় বাংলা দেশেও সম্প্রতি যৌগিক ব্যায়ামের অভ্যাস বাড়িয়া যাইতেছে। নানা স্থানে যৌগিক ব্যায়ামের প্রদর্শনী ও শিক্ষাদান এবং তৎসম্বন্ধে বিবিধ প্রবন্ধ ও পুস্তকের প্রকাশ হইতেছে। সন ১৩৫৬ সালের মধ্য ভাগে বাঙ্গালী ব্যায়ামবীর শ্রীশ্যামসুন্দর গোস্বামী এবং তাঁহার সুযোগ্য শিষ্য ডাঃ দীনবন্ধু প্রামাণিক সুইডেনের রাজধানী ষ্টকহোম সহরে আহুত লিঙ্গিয়াডে বা আন্তর্জাতিক শরীরচর্চা সম্মেলনে পৃথিবীর চৌষট্টি দেশের প্রতিনিধিরূপে সমবেত পনের হাজার ব্যায়ামবিদের সমক্ষে যৌগিক ব্যায়াম দেখাইয়া ভূয়সী প্রশংসা লাভ করিয়াছেন। বর্তমান যুগে যোগাসনগুলিকে বিজ্ঞানের আলোকে যৌগিক ব্যায়ামরূপে প্রথম প্রবর্তন করেন বোম্বাই নগরের স্বামী কুবলয়ানন্দ ও শ্রীযোগেন্দ্র।

উভয়েই বাঙ্গালী হঠযোগী মাধবদাসজীর প্রিয় শিষ্য। সুতরাং যোগীরাজ মাধবদাসই বর্তমান যুগে যৌগিক ব্যায়ামের প্রথম প্রবর্তক। প্রথম চিত্র তাঁহার বৃদ্ধাবস্থার ছবি। বাংলা দেশে তাঁহার নাম অবিজ্ঞাত হইলেও পশ্চিম ভারতে তাঁহার ভক্তশিষ্যের সংখ্যা অল্প নহে। নর্মদাতীরে মালসার নামক গ্রামে তৎপ্রতিষ্ঠিত আশ্রম অদ্যাপি বিদ্যমান এবং গুজরাট ও বোম্বাইয়ের অধিবাসীদের

নিকট একটী তীর্থস্থানরূপে পরিগণিত। মহাযোগী মাধবদাস তাঁহার পূর্বাশ্রমের কথা কাহারো নিকট অধিক ব্যক্ত করেন নাই। নদীয়া জেলার অন্তঃপাতী শান্তিপুরের নিকটে কোন গ্রামে মুখোপাধ্যায় বংশে তাঁহার জন্ম হয়। বাল্যকালে অধ্যয়নে তাঁহার সুতীক্ষ্ণ মেধা ও গভীর মনোযোগ প্রকটিত হয়। প্রগাঢ় অধ্যবসায় সহায়ে তিনি সংস্কৃত, বাংলা ও ইংরাজিতে অসাধারণ ব্যুৎপত্তি লাভ করেন। ছাত্রজীবন সমাপ্ত হইলে মাতাপিতা প্রিয় পুত্রের বিবাহের ব্যবস্থা করিলেন; কিন্তু বিবাহের নির্দিষ্ট তারিখের কয়েক দিনমাত্র পূর্বেই স্নেহময়ী জননী লোকান্তরিতা হন এবং অপ্রত্যাশিতভাবে প্রস্তাবিত বিবাহ স্থগিত হইয়া যায়।

ইহার দুই বৎসর পরে যখন পুত্রবৎসল পিতা পুত্রের দ্বিতীয় বার বিবাহের সমস্ত বন্দোবস্ত করিলেন তখন তাঁহার আকস্মিক মৃত্যু হওয়ায় ভবিষ্যৎ যোগীর বিবাহ চিরতরে বন্ধ হইয়া যায়। দিব্য কর্মের উদ্দেশ্যে তাহাকে চিরকুমার রাখিবার জন্যই যেন এই দুই আকস্মিক দুর্ঘটনা উপস্থিত হইল। মাত্র বিশ বৎসর বয়সে মাতাপিতাকে হারাইয়া প্রিয়পুত্র শোকাকুল হইলেন এবং সংসারে অতিশয় উদাসীন হইয়া পড়িলেন। আর্থিক অভাবের তাড়নায় তাহাকে তখন একটি সরকারী চাকুরী লইতে হয়। কর্মদক্ষতার ফলে তিন বৎসরের মধ্যেই তিনি সুনাম অর্জন এবং বিচার বিভাগে উচ্চ পদ লাভ করেন। সেই সময় সহকর্মীদের কুচক্রান্তে মর্মাহত হইয়া তিনি সংসার ত্যাগের সংকল্প করেন এবং একদিন সকলের অজ্ঞাতসারে গৃহত্যাগী হন। গৃহত্যাগের পর প্রথমে তিনি শ্রীচৈতন্য সম্প্রদায়ের কোন গুরুর নিকট দীক্ষা

লইয়া ভক্তিমার্গে সাধন করেন; কিন্তু যোগশিক্ষার বাসনা হৃদয়ে বলবতী থাকায় তরুণ সাধু যোগীগুরুর সন্ধানে ভারতব্যাপী তীর্থযাত্রায় বহির্গত হন।

পূর্বে মণিপুর হইতে পশ্চিমে দ্বারকা এবং দক্ষিণে কুমারিকা হইতে উত্তরে তিব্বত পর্য্যন্ত সুবিশাল মহাভারতের প্রধান প্রধান তীর্থস্থানগুলি তিনি সেই সময় পর্য্যটন করেন। তীর্থভ্রমণ কালে যে সকল যোগীর সহিত তাঁহার সাক্ষাৎ হয় তাঁহাদের নিকট যোগ-শিক্ষা ও যোগসাধনে তিনি ব্রতী হন। এইরূপে দীর্ঘ ত্রিশ বর্ষ যাবৎ তিনি দেবপ্রিয় ভারততীর্থ এগার বার পদব্রজে পরিভ্রমণ করেন। খ্রীষ্টীয় ১৮৫৭ অব্দে সিপাহী বিদ্রোহের অল্প কাল পরে মহাযোগীরূপে তাহার সুখ্যাতি চারিদিকে ছড়াইয়া পড়ে। সেই সময় প্রয়োজনীয় নির্জনতার সন্ধানে তিনি হিমালয়ের নিভৃত কন্দরে আশ্রয় গ্রহণ করেন। তখন তাঁহার বয়স প্রায় ষাট বৎসর। হিমালয়ে বিশ বৎসর কঠোর যোগসাধনার পর তাহাকে করাচীতে এক মঠের অধ্যক্ষরূপে দেখা যায়। উক্ত মঠের সম্প্রদায়ে চার পাঁচ শত সাধু থাকিতেন। তখন মাধবদাসজী অশীতিবর্ষ বয়স্ক যোগসিদ্ধ বিভূতিমণ্ডিত মহাপুরুষ।

সেই সময় তাঁহার যৌগিক বিভূতির কথা নানা স্থানে প্রচারিত হয়। কচ্ছদেশের এক ধনী ব্যবসায়ীর পুত্র জলে ডুবিয়া মরিয়া যায়। যোগীরাজ শোকতপ্ত মাতাপিতার আর্তনাদে দয়ার্দ্র হইয়া মৃত্যুর বহু ক্ষণ পরে মৃত পুত্রকে পুনর্জীবিত করেন। একটী শূন্য পাত্র হইতে তিনি বালকবালিকাদিগকে প্রচুর মিষ্টান্ন বিতরণ করিতেন। মাত্র কয়েক জনের জন্য প্রস্তুত আহার্য্যের দ্বারা তিনি জিশু খ্রীষ্টের ন্যায় শত শত লোককে আহার করাইয়াছিলেন। অলৌকিক

শক্তির প্রভাবে একবার দৃষ্টিপাত দ্বারা তিনি কোন উন্মাদ রোগীকে প্রকৃতিস্থ করেন। ১৯১৭ খ্রীষ্টাব্দে ফেব্রুয়ারী মাসে বোম্বাইয়ের বিখ্যাত ব্যবসায়ী স্যার বসনজী ত্রিকমজীর মাথরানস্থিত 'ফরেষ্ট লজ' নামক ভবনে মাধবদাসজী শ্রীযোগেন্দ্র প্রভৃতি শিষ্যগণ সহিত ছিলেন। তথায় অবস্থানকালে একটী গ্রুপ ফটো লইবার সময় তিনি হঠাৎ অদৃশ্য হন। এই ঘটনার পাঁচ মিনিট পূর্বে তিনি উৎসাহী ত্রিকমজীকে তাহার ফটো লইবার প্রচেষ্টা ব্যর্থ হইবে বলিয়া ভবিষ্যদ্বাণী করিয়াছিলেন; কারণ, তাহার ইচ্ছার বিরুদ্ধে ফটো তোলার আয়োজন হইয়াছিল। উক্ত ঘটনার কয়েকদিন পরে এক দরিদ্র রিক্‌সাওয়ালা বিষাক্ত সর্পদংশনে মৃতপ্রায় অবস্থায় তাঁহার নিকট আনীত হয়। সর্পদষ্ট স্থানে একবার মাত্র ডান হাত বুলাইয়াই যোগীরাজ সংজ্ঞাহীন মুমূর্ষুর চেতনা ফিরাইয়া আনেন। ঘণ্টাখানিক পরে সিদ্ধযোগীর সেই হাতে তীব্র জ্বালা অনুভূত হয়। তিনি সমীপস্থ শিষ্যকে তাঁহার সেই হাতটী জলে ধুইয়া দিতে বলেন। হস্তধৌত জলের বর্ণ গাঢ় সবুজ হইতে দেখিয়া শিষ্য আশ্চর্য্যান্বিত হন। অলৌকিক যোগশক্তির বলে মাধবদাসজী সর্পদষ্ট ব্যক্তির দেহ হইতে যে মারাত্মক বিষ টানিয়া লইলেন তাহাতে জলের রঙ সবুজ হইয়া গেল। শাস্ত্রে ইহাকে যৌগিক বিভূতি বলে।

গৃহত্যাগের পর প্রায় ষাট বৎসর বহু স্থল পরিভ্রমণান্তে তিনি একটী স্থায়ী আশ্রমের আবশ্যকতা অনুভব করিলেন। পর্য্যটনকালে তিনি গুজরাট প্রদেশে নর্মদা নদীর তীরবর্তী মালসার গ্রামের আধ মাইল দূরে অবস্থিত স্থানটীর প্রাকৃতিক সৌন্দর্য্যে মুগ্ধ হইয়াছিলেন। উক্ত স্থানে ১৮৮৫ খ্রীষ্টাব্দে তিনি আশ্রম প্রতিষ্ঠা

করেন। অল্প কালের মধ্যেই নিঃসম্বল যোগীবরের আশ্রমে পর্ণ-কুটীরের পরিবর্তে ইষ্টকালয় নির্মিত হইল। ধনী ও নির্ধন সকলেই তাহার আশ্রমে ধর্মালোক লাভের আশায় আসিতেন। দেশীয় রাজন্যবর্গ ও বিশিষ্ট ব্যক্তিগণের অনেককে আশ্রমে আসিতে দেখা যাইত। তিনি গঠনমূলক সমাজসেবার বিশেষ পক্ষপাতী ছিলেন। সাধুসন্ন্যাসিগণকে বর্তমান যুগের উপযোগী ভাবধারায় অনুপ্রাণিত ও সংঘবদ্ধ করিবার উদ্দেশ্য ১৯০৯ খ্রীষ্টাব্দে তিনি অখিল ভারত সাধু সম্মেলনের আয়োজন করিয়াছিলেন। বাংলা দেশ ও বাঙ্গালীর সংশ্রব হইতে দীর্ঘ কাল বহু দূরে থাকিলেও মাতৃভাষার প্রতি তাহার প্রগাঢ় অনুরাগ আদৌ হ্রাস পায় নাই। আমেরিকা হইতে প্রত্যাগত সুপ্রসিদ্ধ জৈনশাস্ত্রবিৎ পণ্ডিত লালন ১৯১৭ খ্রীষ্টাব্দের শেষভাগে একদিন মহাকবি রবীন্দ্রনাথের 'গীতাঞ্জলি' বইখানি লইয়া মাধব-দাসজীর নিকট আসেন। তিনি বাংলা জানিলেও কয়েকটী চলিত কথার অর্থ বুঝিতে না পারিয়া বাঙ্গালী যোগীরাজকে সেইগুলির অর্থ জিজ্ঞাসা করেন। যোগীরাজ 'গীতাঞ্জলি'র কয়েকটী কবিতা পড়িয়া এত মুগ্ধ হন যে, তাহার গুর্জর দেশীয় শিষ্যকে উক্ত গ্রন্থ গুজরাটী ভাষায় অনুবাদ করিবার গুরু ভার দেন। উক্ত শিষ্য বাংলা জানিতেন না। তিনি পণ্ডিত লালনের নিকট বাংলা শিখিয়া গুরুর আদেশ কার্য্যে পরিণত করেন। স্বদেশপ্রেমিক মাধবদাসজীর উৎসাহে ১৯১৮ খ্রীষ্টাব্দের জানুয়ারী মাসে 'গীতাঞ্জলি'র প্রথম গুজরাটী অনুবাদ প্রকাশিত হয়।

যোগীরাজকে দর্শন ও প্রণাম করিবার জন্য মালসার আশ্রমে অধিক লোকসমাগম হেতু তার সাধনভজনের বিঘ্ন হইতে লাগিল।

তিনি মালসার হইতে চার মাইল দূরে রনপুরা নামক অন্য এক গ্রামে সরিয়া গেলেন। এই দুই স্থানেই যোগীবরের অবশিষ্ট পঁয়ত্রিশ বৎসর অতিবাহিত হয়। মুষ্টিমেয় সুযোগ্য শিষ্যকে তিনি উক্ত স্থানদ্বয়েই যোগতত্ত্ব শিক্ষা দেন। তিনি অগণিত পুরাতন রোগীকে সরল যৌগিক প্রক্রিয়ার ব্যবস্থা দিয়া রোগমুক্ত করেন। ভক্তদের অনুরোধ এড়াইতে না পারিয়া তিনি কখনো কখনো অল্প কালের জন্য অন্যত্র যাইতেন। তিনি সাধারণকে ভক্তিমূলক উপদেশ দিলেও উপযুক্ত শিক্ষার্থীকে গুরুপরম্পরাগত হঠযোগ সাধনে দীক্ষিত করিতেন। তাহার মারাঠী শিষ্য ডাঃ জে. জি. গুণে এবং অন্য গুজরাটী শিষ্য শ্রীযোগেন্দ্র গুরু আদেশে হঠযোগের বৈজ্ঞানিক অনুশীলনে ও গবেষণায় আত্মনিয়োগ করেন। সুতরাং যোগীবর মাধবদাসই প্রকৃত পক্ষে আধুনিক যুগে যোগবিজ্ঞানের প্রথম প্রবর্তক; কারণ, তাহারই প্রেরণায় ফলিত যোগের বর্তমান পুনরুদ্বোধন সম্ভব হইয়াছে। ভক্তানুরোধে বা কার্য্যব্যপদেশে তিনি বোম্বাই, বরোদা, আমেদাবাদ, সুরাট ও ব্রোচ প্রভৃতি স্থানে মাঝে মাঝে যাইলে নির্জনতার অভাবে তথায় অন্তরে অস্বস্তি অনুভব করিতেন। এইরূপে ১৯২০ খ্রীষ্টাব্দের শেষে বোম্বাই নগরে যাইয়া সর্দি ও ম্যালেরিয়া রোগে আক্রান্ত হন। অল্প দিন চিকিৎসার পর তিনি মালসার আশ্রমে ফিরিয়া আসেন এবং যোগবলে বুঝিতে পারেন যে, তাহার অন্তকাল সমাসন্ন। দেহরক্ষার পূর্ব দিন যোগীরাজ আশ্রমে সমবেত শিষ্যবর্গকে জানাইলেন যে, পরদিন বেলা তিন ঘটিকার সময় তিনি মহাসমাধিতে নিমগ্ন হইবেন। তদনুযায়ী পূর্ব হইতে সকল আয়োজন করা হইল। মহাসমাধির অব্যবহিত পূর্বে তাহার একটী ফটো

তোলা হয়। ১৯২১ খ্রীষ্টাব্দে ১০ই ফেব্রুয়ারী বৃহস্পতিবার পূর্ব-নির্দিষ্ট সময়ে যোগীরাজ মাধবদাস ১২৩ বৎসর বয়সে মহাসমাধিলাভ করেন।

তৎশিষ্য ডাঃ জে. জি. গুণে সন্ন্যাস লইয়া স্বামী কুবলয়ানন্দ নামে পরিচিত হন। স্বামী কুবলয়ানন্দ বিজ্ঞানের সাহায্যে যোগাসনের গবেষণা ও পরীক্ষা করিয়া উহার ফলাফল তৎ-সম্পাদিত ইংরাজী ত্রৈমাসিক 'যোগমীমাংসা জার্নালে' প্রকাশ করিতেন। উক্ত ত্রৈমাসিক পত্রিকা কয়েক বৎসর নিয়মিত ভাবে প্রকাশিত এবং স্বদেশে ও বিদেশে প্রশংসিত হইয়াছিল। তাহার ইংরাজী পুস্তকদ্বয় 'আসন' ও 'প্রাণায়াম' সাধারণ পাঠকপাঠিকার অতিশয় উপযোগী। উক্ত গ্রন্থদ্বয় অবলম্বনে এই 'যৌগিক ব্যায়াম' বইখানির প্রথম ও দ্বিতীয় ভাগ রচিত। স্বামী কুবলয়ানন্দের 'আসন' নামক পুস্তকটী হিন্দি, মারাঠী প্রভৃতি ভাষায় অনূদিত এবং তদবলম্বনে বহু গ্রন্থ লিখিত হইয়াছে। পাশ্চাত্য শরীরতত্ত্ব ও স্বাস্থ্য-তত্ত্বের আলোকে তিনি যৌগিক ব্যায়ামের যে বৈজ্ঞানিক বিবরণ দিয়াছেন তাহা নিঃসন্দেহে মৌলিক ও অপূর্ব। আসনাদি অভ্যাস-কালে দেহের মধ্যে মস্তিষ্ক ও হৃৎপিণ্ডের যে সকল সূক্ষ্ম ক্রিয়া হয় তিনি তাহা 'এক্সরে' নামক মাংসভেদী আলোকের সাহায্যে দেখিয়াছেন। এই ভাবে যে আসনসমূহ পূর্ণ স্বাস্থ্য ও দীর্ঘ জীবন লাভের উপযোগী বলিয়া প্রমাণিত হইয়াছে সেইগুলিকেই তিনি যৌগিক ব্যায়ামরূপে অভ্যাস করিবার সরল নির্দেশ দিয়াছেন।

সুতরাং যৌগিক ব্যায়াম সম্বন্ধে তাহার মতামতই অধুনা বিজ্ঞান-সম্মত ও যুক্তিসঙ্গত। তৎপ্রচারিত যৌগিক ব্যায়াম বোম্বাই, উত্তর-

প্রদেশ প্রভৃতি অঞ্চলে ব্যাপকভাবে প্রচলিত। কোন কোন প্রদেশের বহু উচ্চ ইংরাজী বিদ্যালয়ে ও ব্যায়াম প্রতিষ্ঠানে তাহার প্রণালী অনুসৃত এবং সরকার কর্তৃক অনুমোদিত। আমেরিকার ইয়েল বিশ্ব-বিদ্যালয়ের শরীরচর্চ্চার অধ্যাপক তাহার কাছে আসিয়া যৌগিক ব্যায়াম শিক্ষান্তে স্বদেশে ফিরিয়া স্বীয় বিশ্ববিদ্যালয়ে তাহা প্রবর্তিত করিয়াছেন। ভারত সরকারের নিখিল ভারত স্বাস্থ্যানুশীলন সমিতির সভ্যরূপে স্বামী শ্রীকুবলয়ানন্দ মনোনীত হইয়াছেন। যোগীরাজ মাধবদাসের শিষ্য শ্রীযোগেন্দ্রও যোগবিজ্ঞান সম্বন্ধে ইংরাজীতে কতিপয় পুস্তক লিখিয়াছেন এবং পূর্বে 'যোগ' নামক ইংরাজী পত্রিকা প্রকাশ করিতেন।

যেমন বর্তমান যুগে বাংলা দেশেই ভারতীয় ধর্ম, দর্শন, সাহিত্য সঙ্গীত, শিল্প, বিজ্ঞান, রাষ্ট্রনীতি প্রভৃতির নব জাগরণ হইয়াছে তেমনি যোগবিদ্যার পুনরুদ্বোধন বাঙ্গালী হঠযোগী মাধবদাস কর্তৃক আরব্ধ হইল। ইহা বাংলার পক্ষে কম গৌরবের বিষয় নহে। অচিরে অমর মাধবদাসের স্মৃতিরক্ষা বা জীবনী প্রকাশ প্রয়োজন। ফলিত যোগের অনুশীলনার্থ কলিকাতায় কোন সমিতি স্থাপিত হইলে আমি যথাসাধ্য সহযোগিতা করিতে প্রস্তুত আছি। পশ্চিমবঙ্গ সরকার বা কলিকাতা বিশ্ববিদ্যালয় ইহাতে অগ্রণী হইলেই আমাদের আকাংক্ষা পূর্ণ হইবে।

———

বিশেষত্ব

যৌগিক ব্যায়ামের বিশেষত্ব কি? এই প্রশ্নের প্রকৃত উত্তর পাইতে হইলে আমাদিগকে ব্যায়ামের উদ্দেশ্য সম্যক্‌রূপে অনুধাবন করিতে হইবে। পাশ্চাত্য ব্যায়ামবিদ্‌গণ এবং তাহাদের অনুগামী ভারতীয় ব্যায়ামবীরগণের মতে মাংসপেশীর পুষ্টিসাধনই ব্যায়ামের প্রধান উদ্দেশ্য। এইজন্য আমেরিকার ম্যাকফেডেন, ইংলণ্ডের স্যাণ্ডো ও মুলার এবং মহাভারতের রামমূর্তি, ভীমভবানী, শ্যামাকান্ত, গোবর ও মনতোষ রায় প্রভৃতি ব্যায়ামবীরগণের পেশীপুষ্ট দেহ এত প্রশংসিত। ডন, বৈঠক, কুস্তি, মুগুর, মুষ্টিযুদ্ধ, ডাম্বেল ভারোত্তোলন প্রভৃতি উদগ্র ব্যায়াম উক্ত উদ্দেশ্য সাধনে সমর্থ। এই সকল ব্যায়াম এবং ফুটবল, ভলিবল, ক্রিকেট ও গলফ প্রভৃতি ক্রীড়া শীতপ্রধান দেশের উপযোগী হইলেও গ্রীষ্মপ্রধান ভারতবর্ষের সাধারণ নরনারীর পক্ষে অনুপযোগী ও অনিষ্টকর।

মাংসপেশী পরিপুষ্ট হইলেই দেহের পূর্ণ স্বাস্থ্য বা রোগরাহিত্য লাভ হয় না। তজ্জন্য বড় বড় কুস্তিগীর বা পালোয়ান হৃদ্‌রোগে বা উচ্চ রক্তচাপে আক্রান্ত হন। দীর্ঘ কাল অতিরিক্ত শ্রমসাধ্য ব্যায়াম অভ্যাসের ফলে শক্তিক্ষয় বৃদ্ধি হওয়ায় তাঁহাদের অনেকে দীর্ঘজীবী হইতে পারেন নাই। যৌগিক ব্যায়ামের মুখ্য উদ্দেশ্য স্নায়ুমণ্ডলীর পুষ্টিসাধন এবং দেহস্থিত যন্ত্রগুলির স্বাস্থ্যবিধান। স্নায়ুমণ্ডলী দেহযন্ত্রকে চালিত করে এবং মস্তিষ্ক হইতে অঙ্গ-প্রত্যঙ্গে

আদেশ বহন করে। ইহাদের দ্বারাই মাংসপেশীর সর্ব ক্রিয়া নিয়ন্ত্রিত হয়। কোন অঙ্গের একটি মাত্র স্নায়ু নিষ্ক্রিয় হইলেই উক্ত অঙ্গ অচল হইয়া পড়ে। যৌগিক ব্যায়ামের ন্যায় অন্য কোন ব্যায়াম স্নায়ুমণ্ডলীকে পরিপুষ্ট করিতে পারে না। স্নায়ুজাল সুস্থ ও সবল থাকিলে রোগাক্রমণের আশঙ্কা থাকে না। কুস্তি প্রভৃতি উদগ্র ব্যায়ামের দ্বারা অনেক লোকের স্নায়ুজাল বা মস্তিষ্ক বা হৃৎপিণ্ড দুর্বল হইয়া পড়ে। দেহের ও মনের শক্তিক্ষয় নিবারণে যৌগিক ব্যায়াম অদ্বিতীয়; কিন্তু অন্যান্য ব্যায়াম প্রণালী অত্যুগ্র বলিয়া শক্তিক্ষয় বৃদ্ধি করে। এইজন্য যাহারা সমধিক মানসিক পরিশ্রম করেন তাহাদের পক্ষে যৌগিক ব্যায়াম সর্বাপেক্ষা উপযোগী। অন্যান্য ব্যায়াম পদ্ধতিতে মাত্র কতিপয় অঙ্গপ্রত্যঙ্গের ব্যায়াম হয়; কিন্তু যোগাসনের দ্বারাই দেহের সর্বাঙ্গীন ব্যায়াম সম্ভব।

স্বামী কুবলয়ানন্দ তাহার 'আসন' নামক প্রসিদ্ধ ইংরাজী পুস্তকে বলেন, "যোগাসনের দ্বারা সমগ্র শরীরের যান্ত্রিক শক্তি বৃদ্ধি পায় এবং মেরুদণ্ড, মস্তিষ্ক ও ফুসফুসাদি প্রধান প্রধান যন্ত্রগুলি সবল হয়।" মানব দেহের সকল যন্ত্র তন্তুময়। তন্তুর (tissue) স্বাস্থ্যরক্ষার জন্য আবশ্যক প্রথমতঃ প্রয়োজনীয় পুষ্টির নিয়মিত সরবরাহ এবং নালীহীন গ্রন্থিসমূহের (এণ্ডোক্রিন গ্ল্যাণ্ডের) আভ্যন্তরীণ রস নিঃসরণ দ্বিতীয়তঃ যথাসময়ে মলমূত্রাদি অসার দ্রব্যের অপসারণ; এবং তৃতীয়তঃ স্নায়ুসংযোগগুলির সতেজ ক্রিয়া। তন্তুসমূহের পুষ্টির জন্য প্রোটিন, ফ্যাট (স্নেহজাতীয় পদার্থ), শর্করা, লবণ এবং অক্সিজেন আবশ্যক। এইগুলি রক্তের দ্বারা সকল তন্তুতে প্রেরিত হয়। প্রথম চারি দ্রব্য ভুক্ত ও পীত খাদ্য হইতে এবং পঞ্চমটি

ফুস্‌ফুসে প্রবিষ্ট বায়ু হইতে রক্তে গৃহীত হয়। সুতরাং পরিপাক যন্ত্র ও শ্বাসযন্ত্র সুস্থ সবল না থাকিলে তন্তু পুষ্ট হয় না। ভুক্তদ্রব্য পরিপাকের জন্য পাকস্থলী, ক্ষুদ্রান্ত্র, অগ্ন্যাশয় (pancreas) এবং যকৃৎ সক্রিয় হয়। এই চারি যন্ত্রই তলপেটের (pelvis) উপরে অবস্থিত। এই পরিপাকযন্ত্র চতুষ্টয় প্রাকৃতিক বিধানে দিবারাত্রির চব্বিশ ঘণ্টা স্বতঃক্রিয় মৃদু মর্দন পাইতেছে। প্রত্যেক প্রশ্বাস ত্যাগের সময় তলপেটের সম্মুখস্থ পেশীগুলি সঙ্কুচিত হইয়া উল্লিখিত যন্ত্রগুলিকে ভিতরের দিকে ও উপরের দিকে ঠেলিয়া দেয়। আবার নিঃশ্বাস গ্রহণের সময় বক্ষঃস্থল ও কুক্ষির মধ্যবর্তী পেশী (diaphragm) তলপেটকে নীচের দিকে ও সম্মুখের দিকে চাপ দেয়। এইরূপে নিঃশ্বাস গ্রহণ বা প্রশ্বাস ত্যাগের সময় প্রত্যেক মিনিটে চৌদ্দ হইতে আঠার বার পরিপাক যন্ত্রগুলি তলপেটের মাংসপেশীসমুহের দ্বারা মৃদুভাবে মর্দিত হয়। এই স্বাভাবিক মর্দন তাহাদের স্বাস্থ্যরক্ষা করে।

যাহাদের হজম শক্তি ক্ষীণ তাহাদের তলপেটের পেশীগুলি কঠিন ও দুর্বল হয়। পরিপাক ক্রিয়া অক্ষুণ্ণ রাখিতে হইলে তলপেটের পেশীগুলিকে সবল ও নমনীয় রাখা দরকার। ইহা একটি সর্ব্বস্বীকৃত বৈজ্ঞানিক সত্য যে, সম্প্রসারণ ও সঙ্কোচন দ্বারা পেশীগুলির কর্মশক্তি ও নমনীয়তা বাড়ে। ভুজঙ্গাসন, শলভাসন ও ধনুরাসন দ্বারা তলপেটের সম্মুখস্থ পেশীগুলি সম্প্রসারিত এবং পশ্চাতের পেশীগুলি সঙ্কুচিত হয়। যোগমুদ্রা, পশ্চিমোত্তান ও হলাসন দ্বারা তলপেটের অগ্রবর্তী পেশীগুলি সঙ্কুচিত এবং পশ্চাদ্বর্তী পেশীগুলি প্রসারিত হয়। এই ছয় আসন দ্বারা তলপেটের সম্মুখস্থ ও পশ্চাদ্বর্তী পেশীসমুহের যথেষ্ট সঞ্চালন হয়। তদ্রূপ বক্রাসন,

অর্দ্ধমৎস্যেন্দ্রাসন প্রভৃতি দ্বারা তলপেটের দুই পাশের পেশীগুলির ব্যায়াম হয়। শলভাসন দ্বারা ডায়াফ্রাম (diaphragm) এর প্রচুর ব্যায়াম হয়। যখন আমরা উড্ডীয়ান ও নৌলীর আলোচনা করিব তখন যৌগিক ব্যায়ামের প্রকৃত বিশেষত্ব আরও বুঝিতে পারিব। উক্ত আসন দুইটির দ্বারা তলপেটর পেশীগুলির লম্বভাবে ও দুই পার্শ্বে ব্যায়াম হয়। এই দুই আসনের সমকক্ষ ব্যায়াম অন্য কোন পদ্ধতিতে নাই।

আমরা পূর্বেই বলিয়াছি যে, রক্তসঞ্চালন দ্বারা তন্তুসমূহে পুষ্টি বাহিত হয়। হৃৎপিণ্ড, ধমনী (artery), শিরা (vein) ও কৈশিক (capillary) দ্বারা সর্বাঙ্গে রক্ত সঞ্চালিত হয়। হৃৎপিণ্ডই রক্ত সঞ্চালনের প্রধান কেন্দ্র। ইহার সঙ্কোচন ও সম্প্রসারণ দ্বারা সর্বাঙ্গে রক্ত চালিত হয়। ইহা উৎকৃষ্ট পৈশিক উপাদানে গঠিত। উড্ডীয়ান ও নৌলীর দ্বারা হৃৎপিণ্ডকে আরও সবল ও সক্রিয় করা যায়। ভুজঙ্গাসন, শলভাসন, ধনুরাসন, সর্বাঙ্গাসন ও হলাসনে হৃৎপিণ্ডের পেশীগুলির উপর খুব চাপ পড়ে। রক্তসঞ্চালক যন্ত্রসমূহের মধ্যে শিরাগুলি সর্বাপেক্ষা দুর্বল। অথচ তাহাদিগকে দেহের সমস্ত স্থান হইতে রক্ত সংগ্রহ করিয়া মাধ্যাকর্ষণ শক্তির বিরুদ্ধে হৃৎপিণ্ডের রক্ত চালাইতে হয়। এই কঠিন কার্য্যের জন্য শিরাগুলি অনেক সময় আরো দুর্বল হইয়া পড়ে। স্বাস্থ্যরক্ষার জন্য তাহাদিগকে বহিঃসাহায্যের উপর নির্ভর করিতে হয়। শীর্ষাসন ও সর্বাঙ্গাসন দ্বারা শিরাসমূহ আবশ্যকীয় বিশ্রাম পায়। উক্ত বিশ্রাম ক্ষণিক হইলেও ইহা তাহাদের স্বাস্থ্য বিধানে সমর্থ।

অক্সিজেন তন্তুসমূহের অন্যতম পুষ্টিকর পদার্থ। রক্ত-সঞ্চালক প্রণালীর দ্বারা ইহা তন্তুসমূহে প্রেরিত হয়। প্রয়োজনীয় প্রোটিন,

স্নেহ, শর্করা ও লবণ পরিপাকপ্রণালী হইতে রক্তে গৃহীত হয়; কিন্তু অক্সিজেন শ্বাসযন্ত্র দ্বারা রক্তে মিশ্রিত হয়। এইজন্য ফুস্‌ফুসের স্বাস্থ্যরক্ষা বিশেষ আবশ্যক। প্রতি তিন মিনিটে শরীরের সমস্ত রক্ত ফুস্‌ফুসের মধ্য দিয়া একবার প্রবাহিত হয়। কারণ, নাড়ীবিজ্ঞানীদের মতে প্রত্যেক মিনিটে সুস্থ শরীরে সত্তর বা বাহাত্তর বার নাড়ীর স্পন্দন হয়। প্রতি নাড়ীস্পন্দনে চার আউন্স এবং প্রত্যেক মিনিটে সতের বা আঠার পাউণ্ড রক্ত ফুস্‌ফুসের মধ্য দিয়া প্রবাহিত হয়। শরীরের যত ওজন তাহার এক ত্রয়োদশাংশ রক্ত। যে শরীরের ওজন ১৫৬ পাউণ্ড তাহাতে ১২ পাউণ্ড রক্ত আছে। এই বার পাউণ্ড রক্ত ফুস্‌ফুসের মধ্য দিয়া সঞ্চালিত হইতে মাত্র তিন মিনিট সময় লাগে। সুতরাং চব্বিশ ঘণ্টায় শরীরের সমস্ত রক্ত ৪৮০ বার ফুস্‌ফুসের মধ্য দিয়া চালিত হয়। অতএব অন্যান্য অঙ্গের ন্যায় ফুস্‌ফুসের ব্যায়াম অত্যন্ত আবশ্যক। ফুস্‌ফুস বায়ুকোষসমুহ দ্বারা গঠিত। যদি সকল বায়ুকোষ ক্রিয়াশীল থাকে তাহা হইলে ফুস্‌ফুসের পূর্ণ স্বাস্থ্য রক্ষিত হয়। অথচ ফুস্‌ফুসের মাত্র এক ষষ্ঠাংশ আমরা সাধারণতঃ ব্যবহার করি এবং অবশিষ্ট পঞ্চ ষষ্ঠাংশ অব্যবহৃত থাকে। এই অব্যবহৃত অংশে বীজাণু সঞ্চিত বা সঞ্জাত হইয়া যক্ষ্মা, হাঁপানী, কাশি প্রভৃতি দুশ্চিকিৎস্য ব্যাধি উৎপন্ন হয়। শলভাসন এবং ময়ুরাসনে গভীর নিঃশ্বাস গ্রহণ দ্বারা যে বায়ু ফুস্‌ফুসে গৃহীত হয় তাহা অলস বায়ুকোষ-গুলিকেও সক্রিয় করে।

বায়ুকোষগুলি একবার সক্রিয় হইবার পর বায়ুর চাপ বাড়িলে বা কমিলে সেগুলি আর নিষ্ক্রিয় হয় না। শলভাসন ও ময়ুরাসনের

মধ্যে প্রভেদ এই যে, প্রথমটিতে ফুস্‌ফুসে বায়ুধারণ অপরিহার্য্য এবং দ্বিতীয়টীতে ইচ্ছাধীন। কারণ অভিজ্ঞ ব্যক্তি বায়ুকুম্ভক না করিয়াও ময়ূরাসন করিতে পারেন। প্রত্যহ তিন বার হইতে সাত বার শলভাসন করিলে শ্বাসযন্ত্রের তন্তুসমূহ অতিশয় নমনীয় এবং বায়ুকোষ গুলি (air cells) সক্রিয় থাকে। শ্বাসক্রিয়ার অবাধ গতির জন্য শ্বাসনালী পরিষ্কার থাকা দরকার। উক্ত নালী টনসিল ফোলা, পুরাতন সর্দি প্রভৃতি দ্বারা রুদ্ধ হয় ; কিন্তু সর্বাঙ্গাসন, বিপরীত করণী ও মৎস্যাসন টনসিল, সর্দি প্রভৃতি যাবতীয় গলরোগ ও নাসারোগ দূরীকরণ দ্বারা শ্বাসনালী পরিষ্কার রাখিতে সমর্থ। সুতরাং তন্তুর স্বাস্থ্যরক্ষার্থ পাঁচ প্রকার আহার্য্য সরবরাহ করিতে যোগাসন সর্বতো-ভাবে নিপুণ। পূর্বে উক্ত হইয়াছে যে, তন্তুর পুষ্টিসাধন ও স্বাস্থ্যরক্ষার জন্য নালীহীন গ্রন্থিগুলির আভ্যন্তরীন রস-নিঃসরণ উত্তমরূপে হওয়া দরকার। এখন আমরা উক্ত গ্রন্থি সমুহের আলোচনায় মনোনিবেশ করিব।

মানব দেহে দুই প্রকার মাংসগ্রন্থি (gland) আছে। তন্মধ্যে কতকগুলি নালীহীন (ductless), আর কতকগুলি নালীযুক্ত। লালাস্রাবী গ্রন্থি (salivary gland), ঘর্মবহা গ্রন্থি (sweat gland), অশ্রুস্রাবী গ্রন্থি (lachrimal gland) এবং যকৃৎ (liver) প্রভৃতিকে নালীযুক্ত মাংসগ্রন্থি বলে। লালানিঃসারক গ্রন্থি মুখের মধ্যে অবস্থিত। ইহা হইতে নিঃসৃত লালা খাদ্যের সহিত মুখে মিশ্রিত হইয়া খাদ্যকে পরিপাকের উপযোগী করে। ঘর্ম-নিঃসারক গ্রন্থি ত্বকের নীচে থাকে। আমাদের দেহে যে ঘাম বাহির হয় তাহা উক্ত গ্রন্থিনিঃসৃত রস। অশ্রুস্রাবী গ্রন্থি চোখের কোণে থাকে। ইহা

হইতে ক্ষরিত রস অশ্রুরূপে গড়াইয়া পড়ে। যকৃৎ গ্রন্থি উদরে অবস্থিত। ইহা হইতে নিঃসৃত পিত্তরস ভুক্ত দ্রব্য পরিপাকের সহায়ক।

মূত্রাশয় (kidney), প্লীহা (spleen), অণ্ডকোষ (testis) থাইরয়েড, ডিম্বাশয় (ovaries), পিটুইটারী ও পিনীয়াল ও আড্রিনাল প্রভৃতি গ্রন্থি নালীহীন। ইহাদিগকে এণ্ডোক্রিন গ্রন্থি বলে। এই সকল গ্রন্থি হইতে নিঃসৃত রসের নাম হরমোন (hormone)। হরমোন রক্তের সহিত সাক্ষাৎভাবে মিশ্রিত হইয়া শরীরের সর্বাঙ্গে প্রবাহিত হয়। সকল ইন্দ্রিয় এবং যন্ত্রের পুষ্টি, ক্রিয়া ও স্বাস্থ্য হরমোনের উপর নির্ভর করে। নালীহীন গ্রন্থিমণ্ডলীর অধিপতি থাইরয়েড। ইহা গলনালীর দুই পার্শ্বে অবস্থিত। পিটুইটারী গ্রন্থি আকারে একটা বড় বাদামের মত এবং মস্তিষ্কের মধ্যে চারি পাশে অস্থিনির্মিত কক্ষে থাকে। পশুর শরীর হইতে পিটুইটারীর সম্মুখ অংশ বাদ দিয়া বা নষ্ট করিয়া দেখা গিয়েছে, পশুদেহের আকার ছোট হইয়া যায়। শিশুকালে যদি পিটুইটারী গ্রন্থি অধিক সক্রিয় হয়, তাহা হইলে দেহের হাড় আকারে খুব বাড়িয়া যায়। সে বয়স্ক হইলে অতিশয় দীর্ঘকায় বা খর্বাকৃতি হয়। তখন শিশুকে গরিলা বা দানবের মত বিকৃত দেখায়। পিনীয়াল গ্রন্থির প্রভাবে যুবকদের মুখে দাড়ি গোঁফ উঠে না। পিটুইটারীর ন্যায় পিনীয়াল গ্রন্থি মাথায় অবস্থিত। যাহাদের পিটুইটারী গ্রন্থি অধিক বর্ধিত তাহাদের হাত পা অধিক লোমশ হয়। অণ্ডকোষ হইতে নিঃসৃত রস রক্তে মিশ্রত হইয়া পুরুষ-দেহকে যৌবনান্বিত করে। পুরুষদেহে যৌন বোধ আসিবার পূর্বে অস্ত্রোপচার দ্বারা অণ্ডকোষ বাদ দিয়া দেখা গিয়াছে, সেই পুরুষের জননেন্দ্রিয় তেমনভাবে পুষ্ট হয় না, তাহার মুখে দাড়ি গোঁফ দেখা

দেয় না। বিখ্যাত বৈজ্ঞানিক ডাঃ ভরেন হফ (Vren Hoff) অণ্ডকোষবিহীন জন্তুর দেহে অন্য জন্তুর দেহ হইতে অণ্ডকোষ কাটিয়া আনিয়া লাগাইয়া দেখাইয়াছেন, কি আশ্চর্য্য ফল হয়। অণ্ডকোষ শরীরের মধ্যে লাগাইয়া দিবার পর উক্ত পশুর প্রজনন শক্তি ফিরিয়া আসে। বৃদ্ধ ব্যক্তির দেহে নূতন অণ্ডকোষ লাগাইয়া দিলে পুনরায় তাহার যৌবন জাগ্রত হয়।

পিটুইটারীর প্রভাব যাহাদের উপর অল্প থাকে তাহারা সহজেই আত্মবিশ্বাস হারায় ও সামান্য দুঃখে কাতর হয়: যাহাদের উপর পিটুইটারীর প্রভাব অধিক তাহারা খুব দুঃসাহসী ও আক্রমণকারী হয়। বৈজ্ঞানিকগণের মতে নেপোলিয়নের উপর পিটুইটারীর প্রভাব অত্যধিক ছিল। সেইজন্য তিনি প্রায়ই মাথার অসুখে ভুগিতেন এবং মাঝে মাঝে বমন করিয়া মূর্চ্ছিত হইতেন। তাহার মৃত দেহে অস্ত্রোপচার করিয়া ডাঃ হেনরী দেখিয়াছেন, তিনি পিটুইটারী প্রধান পুরুষ ছিলেন। অন্তিম জীবনে তাহার দেহে পিটুইটারীর অভাব লক্ষিত হইয়াছিল। সেই জন্য আফ্রিকার দক্ষিণে আটলান্টিক মহাসাগরে সেণ্ট হেলেনা দ্বীপে বন্দী-জীবনে তিনি সর্বদা অত্যন্ত অবসন্ন থাকিতেন এবং পেটে ক্যান্সার হওয়ায় মৃত্যুমুখে পতিত হন।

মানব শরীরে রক্তের মধ্যে যে ক্যালসিয়াম আছে তাহার অস্তিত্ব মুখ্যতঃ এই নালীহীন গ্রন্থিগুলির উপর নির্ভর করে। থাইরয়েড হইতে নিঃসৃত রসকে থাইরক্সিন বলে। ইহা হইতে ক্ষরিত রস কম বা বেশী হইলে নর দেহের হাড়ের নানা রূপ বিকৃতি ঘটে এবং বাহ্য আকৃতিও পরিবর্তিত হয়। মাথায় টাক পড়া এবং চক্ষু কোটরগত ও স্বপ্নাতুর হওয়ার কারণও ইহাই। থাইরেয়েড গ্রন্থি

নিস্তেজ ও দুর্বল হইলে দেহ স্বাস্থ্যহীন ও ব্যাধিমন্দির হয়। গ্রীণ সাহেব রোগতত্ত্ব সম্বন্ধে তাঁহার ইংরাজী গ্রন্থে লিখিয়াছেন, "থাইরয়েড গ্রন্থি হইতে রসনিঃসরণের ব্যাঘাত হইলে কোষ্ঠবদ্ধতা, চর্মরোগ, স্নায়বিক দুর্বলতা, মানসিক অবসাদ, চিন্তা ও বাক্যের মন্দগতি, দৈহিক ওজনের হ্রাস এবং চর্বির অল্পতা প্রভৃতি রোগ জন্মে। শিশুদেহে থাইরয়েডের ক্রিয়া নিস্তেজ হইলে মানসিক দুর্বলতা, হস্তপদাদি অঙ্গপ্রত্যঙ্গের স্থূলতা, উদরের মেদবৃদ্ধি দৃষ্টিক্ষীণতা, বধিরতাদি অসুখ হয়।" গ্রীণ সাহেব তাহার উক্ত গ্রন্থে এই সম্বন্ধে আরও বলিয়াছেন, "পশুদেহে উক্ত গ্রন্থিগুলি তুলিয়া ফেলার পর দেখা গিয়াছে, তাহাদের পেশীগুলি সঙ্কুচিত ও দুর্বল হইয়া যায়।" নরদেহে হস্তপদমুখাদির সঙ্কোচন প্রভৃতি দেখা দিলে উহাকে টিটানী রোগ বলে। টিটানী, মৃগী এবং মূর্চ্ছাদি রোগও একই কারণে উৎপন্ন হয়। পুষ্টিকর আহারের অভাব, শুক্রতারল্য, কঠিন রোগ, কঠোর পরিশ্রম বা অসংযত জীবন যাপনের ফলে থাইরয়েড গ্রন্থি দুর্বল হয়। যাহাদের শরীর হইতে কোন কারণে অস্ত্রোপচার দ্বারা থাইরয়েড গ্রন্থি তুলিয়া ফেলা হইয়াছে তাহাদের অকাল বার্ধক্য আসে। তাহাদের স্বাস্থ্য চিরতরে ভাঙ্গিয়া যায় এবং তাহারা মৃতবৎ জীবন যাপন করে। স্নায়ুমণ্ডলীস্থ তন্তুসমূহের কোষগুলি থাইরয়েডের রসেই পরিপুষ্ট হয়। থাইরয়েড গ্রন্থি নিস্তেজ হইলে ক্ষুধামান্দ্য, শিরঃপীড়া, নিদ্রালুতা, সর্দি, কাশি প্রভৃতি অসুখ লাগিয়া থাকে। এম. এম. লিওপল্ড লেভি এবং এইচ-ডি-রথচাইল্ড নামক বৈদেশিক বৈজ্ঞানিকগণ গবেষণা দ্বারা প্রমাণ করিয়াছেন যে, থাইরয়েড গ্রন্থি নিষ্ক্রিয় হইলেই শরীর জরাগ্রস্ত হয়।

এই জন্য ইংলণ্ডের মুলার এবং আমেরিকার ম্যাকফেডেন প্রভৃতি ব্যায়ামবীরগণ থাইরয়েডকে সজীব ও সতেজ রাখিবার জন্য বিবিধ ব্যায়াম উদ্ভাবন করিয়াছেন; কিন্তু তাঁহাদের উদ্ভাবিত ব্যায়াম অপেক্ষা যৌগিক সর্বাঙ্গাসন শত গুণে উৎকৃষ্ট, ফলপ্রদ ও স্বাস্থ্যকর। অষ্ট্রীয়ার বিশ্ববিখ্যাত বৈজ্ঞানিক ডাঃ ভরেন হফ্ মনুষ্যদেহ হইতে নিষ্ক্রিয় নিস্তেজ থাইরয়েড গ্রন্থি অস্ত্রসাহায্যে তুলিয়া ফেলিয়া তৎপরিবর্তে বানরের গল-গ্রন্থি বসাইয়া অনেককে পুনর্যৌবন দান করিয়াছেন। ভারতের কোন কোন ধনী ব্যক্তি অজস্র অর্থব্যয়ে বিদেশে যাইয়া স্বীয় অকর্মণ্য থাইরয়েডের স্থলে বানরের থাইরয়েড বসাইয়া দীর্ঘ জীবন ও পুনর্যৌবন লাভ করিয়াছেন। অবশ্য এই কার্য্য অতিশয় ব্যয়সাধ্য ও বিপজ্জনক। পশুদেহের মাংসগ্রন্থি নরদেহে পাশবিক প্রবৃত্তি সৃষ্টি করে। নৈতিকতার দিক দিয়াও ইহা অনিষ্টকর। আর সর্বাঙ্গাসনের এমন অদ্ভুত শক্তি আছে যে নিয়মিত অভ্যাসের ফলে দুর্বল থাইরয়েড গ্রন্থি সবল, সতেজ ও সক্রিয় হয়। ইহা বৈজ্ঞানিক উপায়ে পরীক্ষিত ও প্রমাণিত। অণ্ডকোষে শুক্র জাত হয়। এই অণ্ডকোষের সহিত থাইরয়েডের নিকট সম্বন্ধ আছে। সর্বাঙ্গাসন অভ্যাসের দ্বারা থাইরয়েড সজীব ও সুপুষ্ট হইলে স্বপ্নদোষ, শুক্রহীনতা প্রভৃতি রোগ আরোগ্য হয়।

সর্বাঙ্গাসন, মৎস্যাসন প্রভৃতি ব্যায়াম দ্বারা থাইরয়েডের স্বাস্থ্য দীর্ঘ কাল অভগ্ন থাকে। শীর্ষাসন দ্বারা পিটুইটারী ও পিনীয়াল গ্রন্থিদ্বয়ের উত্তম ব্যায়াম হয়। পুরুষদের অণ্ডকোষ ও নারীদের ডিম্বাশয়ের (গর্ভকোষের) উত্তম ব্যায়াম সর্বাঙ্গাসন, উড্ডীয়ান ও নৌলীর দ্বারা হয়। প্লীহা নরদেহে বৃহত্তম নালীহীন গ্রন্থি।

দেহে যে সকল রোগজীবাণু সৃষ্ট বা সংক্রামিত হয় সেইগুলি প্লীহারসে বিনষ্ট হয়। রক্তের সাদা ও লাল কণিকাগুলি প্রধানতঃ প্লীহাতে পুষ্ট হইয়া দেহের নানা অংশে ছড়াইয়া পড়ে। রক্তে রোগবিষ (toxin) নাশ করিতে প্লীহা অদ্বিতীয়। ম্যালেরিয়া, টাইফয়েড, কালাজ্বর প্রভৃতি সংক্রামক রোগে প্লীহা ফুলিয়া উঠে। ইহার কারণ, প্লীহা শরীরে প্রবিষ্ট জীবাণুগুলি টানিয়া নিজ অঙ্গে সংহত রাখে, অন্য অঙ্গে যাইতে দেয় না। প্লীহার উপর থাইরয়েডের প্রভাব বিপুল। বৈজ্ঞানিক যন্ত্রের সাহায্যে দেখা গিয়াছে, সর্বাঙ্গাসনে দুর্বল প্লীহা সবল হয়। স্বামী কুবলয়ানন্দ সর্বাঙ্গাসনের দ্বারা ষোল বৎসর বয়স্ক কোন বালকের জীর্ণ প্লীহা ও পুরাতন ম্যালেরিয়া জ্বর আরোগ্য করিয়াছিলেন। ছয় মাস সর্বাঙ্গাসন করার ফলে উক্ত বালক ম্যালেরিয়া জ্বর ও প্লীহারোগ হইতে চিরতরে মুক্ত হইয়াছিল। সর্বাঙ্গাসন অভ্যাস করিলে এ্যাপেণ্ডিসাইটিস্ এবং যকৃতের রোগাদি জন্মিতে পারে না। কোন ব্যক্তি বাল্যকাল হইতে বহু বৎসর যকৃৎরোগে ভুগিতেছিলেন। ইহার ফলে তাহার স্বাস্থ্য ভগ্ন ও অকাল বার্ধক্য হইয়াছিল। দুই বৎসর নিয়মিত ভাবে সর্বাঙ্গাসন অভ্যাসের ফলে তাহার যকৃৎরোগ সারিয়া যায় এবং তিনি পুনরায় পূর্ণ স্বাস্থ্য লাভ করেন।

পূর্বে উক্ত হইয়াছে যে, তন্তুসমূহের স্বাস্থ্যরক্ষার জন্য শরীরের অসার পদার্থ যথাসময়ে নির্গত হওয়া দরকার। মল, মূত্র, কার্বন ডাইঅক্সাইড, দূষিত কফ, পিত্ত ও বায়ু, ইউরিয়া ও ইউরিক এসিড প্রভৃতি অসার পদার্থ অতিশয় বিষাক্ত এবং অতিরিক্ত সময় দেহে থাকিলে নানা বিকার ও ব্যাধি সৃষ্টি করে। কার্বন-

ডাইঅক্সাইড শ্বাসযন্ত্র দ্বারা, পিত্তাদি যুক্ত মল মলদ্বার দিয়া এবং ইউরিয়া (urea) ও ইউরিক এসিড (uric acid) প্রভৃতি মূত্রের সহিত মূত্রদ্বার দিয়া বহির্গত হয়। সুতরাং দেখা যাইতেছে যে, মলমূত্র নিঃসারক যন্ত্রদ্বয় ও শ্বাসযন্ত্র সুস্থ থাকিলে অসার পদার্থ দেহ হইতে যথাসময়ে বাহির হইয়া যায়। কোষ্ঠবদ্ধতা হইলে অর্শ ভগন্দরাদি দুরারোগ্য ব্যাধি জন্মে। আমেরিকার কোন হাসপাতালে একবার ২৮৬ জন রোগী সুচিকিৎসা সত্ত্বেও মারা যায়। ডাক্তারগণ এই সকল মৃতদেহে অস্ত্রোপচার করিয়া দেখিলেন, তাহাদের মধ্যে ২৫৬ জনের মলভাণ্ড পুরাতন মলে পরিপূর্ণ। মূত্র যথাকালে নির্গত না হইলেও বাত রোগাদি জন্মে। একজন পূর্ণবয়স্ক ব্যক্তি চব্বিশ ঘণ্টায় প্রায় দেড় সের মূত্র ত্যাগ করে। মূত্রের পরিমাণ শীত কালে বাড়ে ও গ্রীষ্মকালে কমে। মূত্র নিঃসারক যন্ত্র প্রধানতঃ দুইটী—বৃক্কদ্বয় (kidneys) এবং মূত্রাশয় (bladder)। বৃক্কদ্বয় রক্তের অতিরিক্ত জলীয়াংশের সহিত অন্যান্য দূষিত পদার্থ ছাঁকিয়া আনে এবং মূত্রাশয়ে প্রেরণ করে। বৃহদন্ত্র ও মলভাণ্ডাদি মলনিঃসারক যন্ত্র, শ্বাসযন্ত্র এবং বৃক্কদ্বয় ও মূত্রাশয়াদি মূত্রনিঃসারক যন্ত্রের চমৎকার স্বাস্থ্য উড্ডীয়ান ও নৌলী ব্যায়াম অভ্যাসে সংরক্ষিত হয়।

তন্তুসমূহের স্বাস্থ্য স্নায়ুমণ্ডলীর সুস্থতার উপর বহুলাংশে নির্ভর করে। মস্তিষ্ক এবং মেরুদণ্ডই স্নায়ুমণ্ডলীর প্রধান দুইটি অংশ। এই দুই স্থান হইতে প্রসারিত স্নায়ুজাল শরীরের সর্বত্র পরিব্যাপ্ত। শরীরে এমন একটীও তন্তু (tissue) নাই, যাহার সহিত স্নায়ু (nerve) সংযুক্ত নয়। স্নায়ুসন্ধি শিথিল হইলেই তন্তুর কার্য্য ব্যাহত হয়।

মলভাণ্ডের সহিত সংযুক্ত স্নায়ু দুর্বল হইলে মলভাণ্ডের তন্তু কার্য্যক্ষম থাকে না ও তাহার ফলে কোষ্ঠবদ্ধতা জন্মে। মুখমণ্ডলের একটি স্নায়ু অসাড় হইলেই মুখ এক দিকে বাঁকিয়া যায়। শীর্ষাসন মস্তিষ্কে প্রচুর রক্তপ্রবাহ আনিয়া এই স্নায়ুকেন্দ্রকে সুস্থ রাখে। উক্ত আসনে মেরুদণ্ডের সুন্দর ব্যায়াম হয়। ভুজঙ্গাসন, শলভাসন এবং ধনুরাসনাদি দ্বারাও মেরুদণ্ডের স্বাস্থ্য সুরক্ষিত হয়। আমরা পূর্বেই বলিয়াছি যে, দেহের সকল যন্ত্র তন্তুনির্মিত এবং স্নায়ুচালিত। স্নায়ুজাল ও তন্তুসমূহ সুস্থ থাকিলে দেহ নীরোগ ও স্বাস্থ্যবান হয়। স্নায়ুজাল এবং তন্তুসমূহ সুস্থ ও সবল রাখিতে যৌগিক ব্যায়াম অদ্বিতীয় ও অতুলনীয়।

কেহ কেহ প্রশ্ন করেন, যৌগিক ব্যায়ামে মাংসপেশীর ব্যায়াম হয় কিনা। এক কথায় ইহার উত্তর এই যে, পেশীর সাধারণ গঠন ও শক্তিলাভ য়ৌগিক ব্যায়ামে সম্ভব। অসাধারণ পৈশিক পুষ্টি ও শক্তি সাধন যৌগিক ব্যায়ামে হয় না। নরদেহে পাঁচ শতাধিক পেশী আছে। যৌগিক ব্যায়াম দ্বারা ইহাদের সকলের স্বাভাবিক স্বাস্থ্য ও শক্তি লাভ হয়।

পদ্মাসন, সিদ্ধাসন ও স্বস্তিকাসনাদির দ্বারা শারীরিক ব্যায়াম না হইলেও দেহের ও মনের প্রচুর উপকার হয়। উক্ত আসনসমূহে মেরুদণ্ড সরল থাকায় তলপেটে অধিকতর রক্ত সঞ্চালিত হয়। তজ্জন্য তলপেটের যন্ত্রগুলি অচিরে রোগমুক্ত ও পরিপুষ্ট হইয়া উঠে। ইহার ফলে, দেহে কার্বন-ডাইঅক্সাইড অল্পমাত্র উৎপন্ন হয়। তাহার কারণ, এই সকল আসনে পৈশিক ক্রিয়া সামান্য পরিমাণে হয়। সেই হেতু পৈশিক শ্রম অতি অল্পই হইয়া থাকে। অন্যান্য

যৌগিক ব্যায়াম এবং ডন, বৈঠকাদি শ্রমসাধ্য ব্যায়াম অথবা জিমনাষ্টিক, কুস্তি দাঁড় টানা ও দৌড়ান প্রভৃতি ব্যায়ামে ফুস্‌ফুসের কার্য্য অত্যধিক হয়। তজ্জন্য দেহে কার্বন-ডাইঅক্সাইড অধিক পরিমাণে উৎপন্ন হয়। শারীর বিজ্ঞানের একটি পরীক্ষিত সত্য এই যে, ফুস্‌ফুসের কার্য্য কার্বন ডাইঅক্সাইড সৃষ্টির সমানুপাতিক। যতই কার্বন ডাইঅক্সাইড উৎপন্ন হইবে ততই ফুস্‌ফুসের ক্রিয়া বাড়িবে। আর কার্বন ডাইঅক্সাইড অল্প পরিমাণে উৎপন্ন হইলে ফুস্‌ফুসের গতি মন্থর হয়। এইজন্য নিদ্রিত বা শায়িত অবস্থায় কার্বন ডাইঅক্সাইড সামান্য পরিমাণে উৎপন্ন হয় এবং তজ্জন্য ফুস্‌ফুস প্রচুর বিশ্রাম পায়। আবার হৃৎপিণ্ডের ক্রিয়ার সহিত ফুস্‌ফুসের গতি অচ্ছেদ্য ভাবে সংযুক্ত। ফুস্‌ফুসের ক্রিয়া বাড়িলে হৃৎপিণ্ডের ক্রিয়াও বাড়ে এবং ফুস্‌ফুসের ক্রিয়া মন্থর হইলে হৃৎপিণ্ডের গতিও মন্থর হয়।

সুতরাং পদ্মাসন প্রভৃতি ধ্যানাসন অভ্যাসকালে কার্বন ডাই-অক্সাইড অত্যল্প মাত্রায় উৎপন্ন হয় এবং হৃৎপিণ্ড ও ফুসফুস প্রচুর বিশ্রাম লাভ করে। পদ্মাসন বা সিদ্ধাসনে অন্ততঃ আধ ঘণ্টা বসিলে নিঃশ্বাস ও প্রশ্বাসের গতি ধীর হয় এবং হৃৎস্পন্দন কমিয়া যায়। তখন শ্বাসক্রিয়া প্রধানতঃ তলপেটেই চলে। এই সকল আসনে দেহের সমস্ত কার্য্য বন্ধপ্রায় এবং নিঃশ্বাসগতি মন্থর হওয়ায় সুনিদ্রা অপেক্ষাও অধিক বিশ্রাম লাভ হয়। কোন ধ্যানাসনে কিছুক্ষণ বসিলেই বোঝা যায়, মস্তিষ্ক ও মন সম্পূর্ণরূপে দেহভার হইতে মুক্ত। মানসিক বিশ্রাম ও সংযম লাভের জন্য এই সকল আসন অভ্যাস অত্যাবশ্যক।

নেতাজী সুভাষচন্দ্র আত্মজীবনী বর্ণনাকালে তাঁহার 'ভারত পথিক' গ্রন্থের ৬৮ পৃষ্ঠায় লিখিয়াছেন, "কতকগুলি যোগাসন এবং বিশেষ প্রক্রিয়া ও ধ্যানের সাহায্যে যৌন প্রবৃত্তির সংযম যৌবনে আমার কাছে সহজসাধ্য হয়ে এসেছিল।" স্বাধীন ভারতের প্রধান মন্ত্রী পণ্ডিত জওহরলাল নেহরু তাঁহার আত্ম-জীবনীতে লিখিয়াছেন যে, কারাগারে অবস্থানকালে যোগাসন অভ্যাসের দ্বারা তিনি দেহমনে অশেষ উপকৃত হইয়াছিলেন।

এই প্রসঙ্গে, আনন্দবাজার পত্রিকায় (শনিবার ২ জ্যৈষ্ঠ ১৩৮২) প্রকাশিত নিম্ন সংবাদ অতীব উৎসাহজনক।

জেনিভা ১৬ মে—আজ বিশ্বস্বাস্থ্যসংস্থার একটি অধিবেশনে ভারতের স্বাস্থ্যসংস্থা ও পরিবার পরিকল্পনা মন্ত্রী কর্ণ সিং বলেন, বিশ্বস্বাস্থ্য সংস্থা পৃথিবীর লোকের মঙ্গলের জন্য যোগ ব্যায়ামের বিষয়ে জোর দিতে পারেন। তিনি ১৪৫ জন প্রতিনিধি সভায় বলেন, যোগ, বিজ্ঞান ও আধ্যাত্মবাদের সমন্বয় সাধন করে।

———

বিধি

যৌগিক ব্যায়ামের সঙ্গে অন্যান্য ব্যায়াম অভ্যাস অনাবশ্যক বলিলে অত্যুক্তি হয় না। তবে যাহারা অন্যান্য ব্যায়াম করিতে অভ্যস্ত বা ইচ্ছুক তাহারা অন্ততঃ বিশ মিনিট ব্যবধানে তাহা করিতে পারেন। যৌগিক ব্যায়ামের আধ ঘণ্টা পূর্বে বা পরে অন্য ব্যায়াম করিলে কোন ক্ষতি নাই। যৌগিক ব্যায়ামের পরে ধীরে ধীরে কিয়ৎকাল পায়চারী করা ভাল। সকাল ৮টা হইতে ১১টা এবং সন্ধ্যা ৫টা হইতে ৮টার মধ্যে খালি পেটে, শান্ত মনে, উন্মুক্ত স্থানে কৌপীন বা ল্যাঙ্গট পরিয়া যৌগিক ব্যায়াম করিতে হয়। কৌপীনই ল্যাঙ্গট অপেক্ষা অধিকতর প্রশস্ত। স্ব স্ব হাতের পৌনে তিন হাত লম্বা ও আধ হাত চওড়া দুই খণ্ড শক্ত পাতলা (নূতন বা পুরাতন) কাপড়ে কৌপীন করা যায়। কোমরের দুই দিকে যে বড় মোটা হাড় আছে তাহার উপরে একখণ্ড কৌপীন বাঁধিয়া এক পার্শ্বে (সম্মুখ বা পশ্চাতে নহে) গাঁট দিতে হয়। অপর খণ্ড কৌপীন দুই ভাঁজ করিয়া পরিহিত কৌপীনের সম্মুখে আটকাইয়া এবং জননেন্দ্রিয় উর্ধমুখে রাখিয়া পশ্চাতে কৌপীনের সঙ্গে আলগা গাঁট দিতে হয়, যাহাতে মলমূত্র ত্যাগের সময় উহা অনায়াসে খোলা যাইতে পারে। যোগশাস্ত্র অনুসারে কৌপীনধারী উর্দ্ধশিশ্ন হইবে। ইহাই স্বাস্থ্যকর ও বৈজ্ঞানিক প্রণালী। যাহারা বলেন, জননেন্দ্রিয় নিম্নমুখে রাখিয়া কৌপীন পরা চলে তাহারা কৌপীন-কৌশল অবগত নন। কৌপীন দিবারাত্র পরিয়া থাকা উচিত। এইজন্য দুই জোড়া কৌপীন আবশ্যক। প্রত্যহ কৌপীন ধৌত করিতে হয়। যৌগিক ব্যায়ামের

সময় কৌপীনের উপর পাতলা জাঙ্গিয়া পরা যায়। ব্যায়াম কাল ব্যতীত অন্য সময় ল্যাঙ্গট পরিধান অনুচিত। কৌপীন পরিধান দিবারাত্রি আবশ্যক এইজন্য যে, অণ্ডকোষ ও জননেন্দ্রিয় ঝুলিয়া থাকা অনিষ্টকর।

যোগমীমাংসা পত্রিকার মতে সকাল অপেক্ষা সন্ধ্যাই যৌগিক ব্যায়াম অভ্যাসের উপযুক্ত সময়; কারণ, সকালে শরীরে জড়তা থাকায় মাংসপেশীগুলি পূর্ণভাবে নড়াচড়া করিতে পারে না। সন্ধ্যায় সারা দিনের চলাফেরার পরে শরীর বেশ জড়তা-মুক্ত ও লঘু থাকে। ইহা সত্য হইলেও আর একটি বিষয় বিবেচনা করিতে হইবে। ভুক্ত দ্রব্য পাকস্থলী হইতে মলভাণ্ডে যাইতে আট দশ ঘণ্টা সময় নেয়। সন্ধ্যায় স্কুল কলেজ অফিসাদি হইতে ফিরিয়া অনেকে প্রচুর জলখাবার খান। ইহার দুই এক ঘণ্টা পরে ব্যায়াম করা উচিত নয়। সন্ধ্যায় জলখাবার না খাইলেও সারা দিনের কাজ-কর্মের ফলে দেহ ক্লান্ত থাকে। তৎপরে ব্যায়াম করিলে আরাম অপেক্ষা আয়াসই অধিক হয়। অল্প আহার্য্য বা অধিক পানীয় গ্রহণের দেড় ঘণ্টার মধ্যে যৌগিক ব্যায়াম অভ্যাস অনিষ্টকর। আধ বাটি পানীয় গ্রহণের আধ ঘণ্টা পরে ব্যায়াম করা যাইতে পারে; কিন্তু গুরু আহারান্তে সাড়ে চার ঘণ্টার মধ্যে যৌগিক ব্যায়াম করা অনুচিত। খালি বা হাল্‌কা পেটে ব্যায়াম করিলে সর্বাপেক্ষা অধিক ফল পাওয়া যায়। যৌগিক ব্যায়ামের আধ ঘণ্টা পরে আহার করা যাইতে পারে। সুতরাং সন্ধ্যায় ব্যায়াম করিলে জলযোগের পরে বেশী সময় থাকে না; অথচ সকালে ব্যায়াম করিলে নৈশ আহারের অন্ততঃ আট দশ ঘণ্টা পরে ব্যায়াম করা যায়। তখন পাকস্থলী ও

অন্নাদি ভুক্ত দ্রব্যের পরিপাক ও সারাংশ গ্রহণাদি সমাপনান্তে বিশ্রাম করে। অবশ্য, সকালে প্রাতরাশ খাইলে একই অসুবিধা ঘটে। আবার, অভিজ্ঞতা হইতে দেখা গিয়াছে যে, সন্ধ্যা অপেক্ষা সকালে যৌগিক ব্যায়াম করিলে অধিক ফল পাওয়া যায়। পরন্তু সকালে শরীরে জড়তা থাকে, ইহাও সত্য। এই জন্য সকালে ৮টা হইতে ১১টার মধ্যে ব্যায়াম করিলে উভয় অসুবিধা হইতে রক্ষা পাওয়া যায়। এই সময় ব্যায়াম সমাপনান্তে স্নান করিলে স্কুল কলেজের ছাত্রছাত্রীগণ, অফিস আদালতের কর্মচারীগণ এবং ব্যবসায়ী আদি সর্ব শ্রেণীর লোকের পক্ষে সুবিধাজনক হইবে। পূর্বাহ্নে যৌগিক ব্যায়াম এবং সায়াহ্নে ভ্রমণ বা কোন প্রকার খেলাই আমার মতে সর্বশ্রেষ্ঠ ব্যবস্থা।

শ্রদ্ধা ও বিশ্বাসের সহিত যৌগিক ব্যায়াম করিতে হয়। ঘরের মধ্যে ব্যায়াম করিতে হইলে দরজা জানালা খোলা রাখিবে। আমার মতে, উন্মুক্ত বারান্দায়, প্রাঙ্গনে বা ছাদে আসন করাই শ্রেয়। তবে ব্যায়ামের সময় খুব ঠাণ্ডা হাওয়া গায়ে লাগান উচিত নয়। আমাদের দেশ গ্রীষ্মপ্রধান। কাশ্মীরাদি শীতপ্রধান প্রদেশের মত ঠাণ্ডা হাওয়া আমরা পাই না। সুতরাং শীতকালে গেঞ্জী বা ফতুয়া পরিয়া এবং গ্রীষ্মকালে খালি গায়ে যৌগিক ব্যায়াম করা যায়। মেজের উপর একটি কম্বল, মাদুর বা সতরঞ্চি বিছাইয়া তাহার উপর একখানি মোটা কাপড় পাতিয়া আসন করিবে। স্বামী কুবলয়ানন্দের মতে, সতর্কতা এবং সাহস অবলম্বনপূর্বক যৌগিক ব্যায়াম অভ্যাস করা উচিত। সতত মনে রাখিতে হইবে যে, এই ব্যায়াম অভ্যাসে কোন প্রকার অনিষ্টের আশঙ্কা নাই। যৌগিক ব্যায়ামে যদি অনিষ্ট হয়,

তবে পথে চলিতে, বিছানায় শুইতে বা আহার করিতেও বিপদ আছে। এমন ভাবে ব্যায়াম করা উচিত, যাহাতে ব্যায়ামের পরে ক্লান্তি না আসে। ব্যায়ামান্তেই শরীর ও মন যেন সতেজ ও ক্লান্তিমুক্ত হইয়া উঠে। আবশ্যক হইলে সকালে ও সন্ধ্যায় ব্যায়ামগুলি ভাগ করিয়া করা যাইতে পারে।

অসুস্থতা বা অন্য কারণে কিছুদিন ব্যায়াম বন্ধ রাখিবার পর আবার আরম্ভ করিলে ধীরে ধীরে উহার অভ্যাস বাড়াইতে হয়। কঠিন অসুখের পরে ব্যায়াম আরম্ভ করিলে ব্যায়ামের পূর্বে একটু বেড়ান ভাল, অন্ততঃ সপ্তাহ যাবৎ। আহার সম্বন্ধেও সতর্ক হওয়া আবশ্যক। যে খাদ্য সহজে হজম হয় তাহাই পরিমিত রূপে খাওয়া উচিত। প্রত্যেক গ্রাস অন্ন ভাল করিয়া চিবাইলে সহজে জীর্ণ হয়। দিবারাত্রির মধ্যে দুই বার প্রধান আহার যথেষ্ট। সকালে বা বৈকালে লঘু জলখাবার খাওয়া যাইতে পারে। আহারের আধ বা এক ঘণ্টা পরে জলপান কর্তব্য। যাহাদের হজমশক্তি অব্যাহত আছে তাহারা আহারের সঙ্গেই অল্প জল পান করিতে পারেন। চা ও কফি বেশী খাওয়া অনুচিত, একেবারে ছাড়িয়া দিতে পারিলেই ভাল হয়। যাহারা স্বাস্থ্যকামী, তাহাদের পক্ষে নির্মল জলই শ্রেষ্ঠ পানীয়। পরিমিত আহারই স্বাস্থ্যরক্ষার উৎকৃষ্ট উপায়। অধিক খাইতে লোভ হইলে মনে মনে বিচার করিবে—মানুষ খাইবার জন্য বাঁচিয়া থাকে না, বাঁচিয়া থাকিবার জন্যই খায়। বাঁচিয়া থাকিবার পক্ষে পরিমিত আহারই যথেষ্ট। অপরিমিত আহার করিলে অসুস্থতা ও তজ্জনিত কষ্টভোগ অনিবার্য্য। আহার ও নিদ্রার মত যৌগিক ব্যায়াম নিত্যকর্মরূপে অনুষ্ঠেয়।

বিড়ি, সিগারেট, আফিং, গাঁজা, ভাঁঙ, নস্য এবং মদ্যাদি মাদক ও উত্তেজক দ্রব্য আদৌ খাওয়া উচিত নয়। এই সকল দ্রব্য স্বাস্থ্যরক্ষার কিঞ্চিৎ মাত্রও সহায়ক নয়, বরং স্বাস্থ্যভঙ্গ করে। শীর্ষাসন অভ্যাসের ফলে একটি যুবক নস্য গ্রহণের কুঅভ্যাস হইতে মুক্ত হইয়াছিল। কিছু ফল ও শাক সব্জী প্রত্যহ খাদ্যের অংশীভূত হওয়া উচিত। তেঁতুল ও লঙ্কা যত কম খাওয়া যায় ততই ভাল। তেঁতুলের পরিবর্তে লেবু এবং লঙ্কার পরিবর্তে গোলমরিচ খাইবে। ভাত, জল বা ঘোলের সঙ্গে লেবুর রস খাওয়া উপকারী। উহা ক্ষুধাবর্দ্ধক ও রোগনাশক। তামাক খাওয়াও উচিত নয়। ইহাতে হৃৎপিণ্ড ও স্নায়ুমণ্ডলী দুর্বল হয় এবং কাশি ও অন্যান্য গলরোগ জন্মে। বালক-বালিকারা ও যুবক-যুবতীগণ বীর্যধারণ করিতে প্রাণপণ চেষ্টা করিবে। নচেৎ যে শক্তি যৌগিক ব্যায়াম অভ্যাসের ফলে সঞ্চিত হইবে, তাহা শুক্রপাতে নষ্ট হইয়া যাইবে। বীর্যধারণ না করিলে স্বাস্থ্যোন্নতি বা শরীর গঠন অসম্ভব। যতই ব্যায়াম কর বা যতই ভাল খাও না কেন, বীর্যধারণ না করিলে স্বাস্থ্যলাভের আশা নাই। যৌগিক ব্যায়াম, পরিমিত আহার ও বীর্যধারণ—এই তিন উপায় অবলম্বন করিলে পূর্ণ স্বাস্থ্য ও দীর্ঘজীবন লাভ সুনিশ্চিত।

বালিকা, যুবতী ও বয়স্কা নারীগণ যৌগিক ব্যায়াম অবশ্য করিবেন। তাহাদিগকে পুরুষদের মত দৈহিক শ্রম অধিক করিতে হয় না। তাহাদিগের পক্ষে মাংসপেশীর পরিপুষ্টি অপেক্ষা দৈহিক সুস্থতা এবং অঙ্গপ্রত্যঙ্গের লাবণ্য ও লালিত্য অধিক প্রয়োজন। এইগুলি যৌগিক ব্যায়ামে প্রচুর পরিমাণে লাভ হয়। টেনিস্,

ব্যাড্‌মিণ্টন, ক্রিকেট, ডাম্বেল ও হকি প্রভৃতি ক্রীড়া তাহাদের দৈহিক কোমলতা ও সৌষ্ঠব হ্রাস করে। নারীদের পক্ষে ব্যায়ামের আবশ্যকতা সভ্যতার প্রারম্ভ হইতে স্বীকৃত। ইতিহাস ও পুরাণাদি হইতে জানা যায়, প্রাচীন ভারতে নারীগণ বহু ক্রীড়া অভ্যাস করিতেন। আধুনিক নারীদিগের জন্য যে সকল ব্যায়াম ও ক্রীড়াদির ব্যবস্থা হইয়াছে সেইগুলি অপেক্ষা যৌগিক ব্যায়াম অনেকের মতে শ্রেষ্ঠ। দরিদ্রা নারীদিগকে জীবিকা অর্জনের জন্য যথেষ্ট পরিশ্রম করিতে হয়; তাহাদিগের পক্ষে অন্য ব্যায়াম নিষ্প্রয়োজন। কেবল সম্ভ্রান্ত ও মধ্যবিত্ত নারীদিগের জন্য ব্যায়াম আবশ্যক। নাগরিক জীবনে তাহারা গৃহমধ্যে আবদ্ধ থাকেন। সুতরাং তাহারা পূর্বাহ্নে যৌগিক ব্যায়াম ও সন্ধ্যায় মন্থর ভ্রমণ করিবেন। যৌগিক ব্যায়াম অভ্যাস কালে তাহারা সন্তরণ পোষাকের মত কোন ঢিলা পোষাক পরিবেন। ছাত্রীগণ সার্ট ও আস্তিনবিহীন বেনিয়ান পরিতে পারেন।

নারীদেহ পুরুষ দেহ হইতে ভিন্নরূপে গঠিত। নারীগণ কালে জননী হন। পুরুষদের যেমন অণ্ডকোষ (testis) আছে দেহের বাহিরে, নারীদের তেমনি ডিম্বাশয় (ovaries) থাকে তলপেটের মধ্যে। ডিম্বাশয় আকারে অনেকটা ছোট বাদামের মত এবং অণ্ডকোষবৎ সংখ্যায় দুইটী। ইহারাই যৌন গ্রন্থি এবং একটি নালীহীন অন্তঃস্রাবী গ্রন্থি বা এণ্ডোক্রিন গ্ল্যাণ্ড। এই গ্রন্থি নারীদেহের বৈশিষ্ট্য রক্ষা করে। ডিম্বাশয় হইতে নিঃসৃত রস রক্তে মিশ্রিত হইলে নারীদেহে তারুণ্য ফুটিয়া উঠে। অস্ত্রোপচার দ্বারা নারীদেহ হইতে ডিম্বাশয় তুলিয়া দিয়া দেখা গিয়াছে যে, সেই নারীর পেটের মাসপেশী সমূহ শুকাইয়া

যায় ও মাসিক ঋতু বন্ধ হয় এবং তিনি গর্ভ ধারণে অসমর্থা হন। ডিম্বাশয় প্রভৃতি নালীহীন গ্রন্থিসমূহকে সুস্থ ও সবল রাখিতে উড্ডীয়ান প্রভৃতি যৌগিক ব্যায়াম অদ্বিতীয়। ম্যাকফেডেন বা মুলারের ব্যায়ামপ্রণালী, ডেলসার্ট বা অন্য কোন পাশ্চাত্য ব্যায়াম অপেক্ষা যৌগিক ব্যায়ামই উক্ত লক্ষ্য সাধনে অধিকতর সমর্থ।

ফ্যাট ও প্রোটীন যুক্ত খাদ্য (মাংসাদি), লঙ্কা, তেঁতুল ও বেশী ভাজা জিনিষ নারীদের খাওয়া উচিত নয়। চা, কোকো, কফি বা অধিক মশলাও তাহারা খাইবেন না। ঋতুকালে নারীগণ যৌগিক ব্যায়াম বন্ধ রাখিয়া পূর্ণ বিশ্রাম ও লঘু পথ্য আহার করিবেন। ষ্টার্লিং শরীরতত্ত্ব সম্বন্ধে তাহার ইংরাজী গ্রন্থে বলেন যে, প্রত্যেক মাসে ঋতুকালে নারীদেহ থেকে ১০০ হইতে ৩০০ গ্রাম (gramm) রক্ত নির্গত হয়। সুতরাং এই সময় পূর্ণ বিশ্রাম এবং দুগ্ধফলাদি লঘু পাচ্য, অথচ পুষ্টিকর আহার বিধেয়। নিঃশ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়াম করিতেও তাহারা ইতস্ততঃ করিবেন না। গর্ভাবস্থায় যৌগিক ব্যায়াম নিষিদ্ধ। তখন প্রাতে বা সন্ধ্যায় মন্থর ভ্রমণই সর্বাপেক্ষা উপকারী। সন্তানপ্রসবের তিন মাস পরে তাহারা আবার যৌগিক ব্যায়াম আরম্ভ করিবেন। বিশেষতঃ ছাত্রীরা, বালিকারা ও তরুণীরা কিছু কাল নিয়মিত ভাবে যৌগিক ব্যায়াম করিলে অশেষ প্রকারে উপকৃতা ও বীর্যধারণে সমর্থা হইবে। ছয় বৎসর হইতে ষাট বৎসর বয়স পর্য্যন্ত সকল বয়সের নরনারীর এই ব্যায়ামে অধিকার আছে।

যৌগিক ব্যায়ামের ক্রম ও কাল এইরূপ। প্রথমে পদ্মাসনে এক মিনিট হইতে পাঁচ মিনিট পর্য্যন্ত বসিয়া দেহের রোগরাহিত্য ও পূর্ণ স্বাস্থ্য ও দীর্ঘ জীবনের জন্য ভাবনা এবং ৫।১০।১৫।২০ বার

নিশ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়াম করিবে। সুদীর্ঘ ও ব্যাপক অভিজ্ঞতা হইতে দেখিয়াছি যে, যৌগিক ব্যায়ামের সঙ্গে নিশ্বাস প্রশ্বাসের ব্যায়াম করিলে সর্বাপেক্ষা অধিক ফল পাওয়া যায়। পদ্মাসনের পর ভুজঙ্গাসন, শলভাসন ও ধনুরাসন—প্রত্যেকটী তিন বার এবং তিন মিনিটের অনধিক করিবে। হলাসন তিন বার বা দুই মিনিট। পশ্চিমোত্তান দুই তিন বার বা এক মিনিট। ময়ূরাসন আধ বা এক মিনিট। সর্বাঙ্গাসন দুই বা তিন মিনিট ও মৎস্যাসন এক বা দেড় মিনিট। শীর্ষাসন এক মিনিট হইতে ছয় মিনিট, এক বা দুই বারে। যোগমুদ্রা এক মিনিট, এক বা দুই বা তিন বারে। কুক্কুটাসন এক মিনিট। গোরক্ষাসন এক মিনিট হইতে দুই মিনিট। অর্ধবদ্ধ পদ্মাসন প্রতিবারে আধ মিনিট করিয়া এক মিনিট। পদহস্তাসন আধ মিনিট হইতে এক মিনিট। অর্ধমৎস্যেন্দ্রাসন প্রতিবারে আধ মিনিট করিয়া এক মিনিট। উড্ডীয়ান পনের বিশ বার দুই তিন মিনিটে। নৌলী (মধ্যম ও বাম ও ডান) তিনটী, প্রত্যেকটী বহু বারে এক মিনিট করিয়া তিন মিনিট। ত্রিকোণাসন প্রত্যেক পার্শ্বে দুই তিন বার। ব্যায়ামান্তে শবাসনে পাঁচ মিনিট বিশ্রাম। শবাসনে চিৎ হইয়া শুইয়া বিশ্রামান্তে ১০।১৫ বার দীর্ঘ নিশ্বাস ধীরে ধীরে গ্রহণ ও ত্যাগ দ্বারা ব্যায়ামের ফল বহুগুণে বাড়ে। বিশ্রামান্তে পরে স্নান করিলে শরীর সুস্নিগ্ধ ও শীতল হয়। স্নান না করিলে মুক্ত বাতাসে বসিবে বা বেড়াইবে।

কলিকাতার কোন কোন ব্যায়ামবীরের মতে প্রত্যেক যৌগিক ব্যায়ামের পরে শবাসন করা উচিত। ইহা অনেকের পক্ষে অনিষ্টকর। কারণ, শীর্ষাসনের পরে শবাসন করিলে মাথায় যে রক্ত উঠিয়াছিল

তাহা দেরিতে নামে। মাথায় রক্ত বেশীক্ষণ থাকিলে মাথা ভারী বোধ হয়। কয়েকটী কলেজের ছাত্র প্রত্যেক যৌগিক ব্যায়ামের পর শবাসন অভ্যাসের ফলে মাথায় ভারবোধ করিত। আমার পরামর্শে উক্ত অভ্যাস ত্যাগ করার পর হইতেই তাহাদের মাথায় ভার আর অনুভূত হইত না। বর্ত্তমান যুগে যৌগিক ব্যায়ামের সর্বশ্রেষ্ঠ বিশেষজ্ঞ স্বামী কুবলয়ানন্দও প্রত্যেক ব্যায়ামের পর শবাসন করিতে পরামর্শ দেন নাই।

ব্যায়ামের উল্লিখিত ক্রম পরিবর্ত্তিত হইলেও ক্ষতি নাই। যেদিন সময়াভাব হইবে সেদিন পদ্মাসন, সর্বাঙ্গাসন ও মৎস্যাসন ও উড্ডীয়ান ও শেষে শবাসন করিলেই চলিবে। সবগুলি ব্যায়াম ছয় দিন করার পর একদিন বিশ্রাম গ্রহণ আবশ্যক। উড্ডীয়ান ও নৌলী সকালে করিলে বেশী ফল পাওয়া যায়! যাহাদের কোষ্ঠবদ্ধতা আছে তাহারা শৌচে যাইবার পূর্বেও উক্ত ব্যায়াম দুটী করিতে পারেন। নৌলী করিবার পূর্বে কোষ্ঠবদ্ধ ব্যক্তি দশ হইতে বিশ আউন্স ঈষৎ উষ্ণ জলে প্রত্যেক আউন্সে এক গ্রেণ ভাল লবণ মিশাইয়া খাইলে শীঘ্র মলত্যাগের বেগ হইবে। কাহারো কাহারো মতে শবাসনের পূর্বে যোগমুদ্রা করা উচিত।

যাহাদের কাণ পাকে, চক্ষু ক্ষীণদৃষ্টি এবং হৃৎপিণ্ড দুর্বল তাহারা শীর্ষাসন করিবেন না। পুরাতন (chronic) সর্দি প্রভৃতি নাসিকা-রোগ থাকিলে সর্বাঙ্গাসন সাবধানে করিতে হয়। প্লীহা বাড়িলে ভুজঙ্গাসন, শলভাসন ও ধনুরাসন করা উচিত নয়। কোষ্ঠবদ্ধ ব্যক্তি যোগমুদ্রা ও পশ্চিমোত্তান অল্প করিবেন। হৃৎপিণ্ড দুর্বল থাকিলে উড্ডীয়ান ও নৌলী বাদ দেওয়া উচিত। যাহাদের রক্তচাপ স্বভাবতঃই খুব বেশী বা খুব কম তাহারা বিশেষজ্ঞের পরামর্শ না লইয়া যৌগিক ব্যায়াম করিবেন না।

পদ্মাসন

প্রথম যৌগিক ব্যায়ামের নাম পদ্মাসন। ইহা দিবারাত্রির অধিকাংশ সময় অভ্যাস করা যায়। ত্রিশিখী ব্রাহ্মণ উপনিষদের ৩৯ শ্লোকে আছে।—

উর্বোরুপরি বৈ ধত্তে যদা পাদতলে উভে।
পদ্মাসনং ভবেদেতৎ সর্বব্যাধিবিষাপহম্॥

অনুবাদ—বাম উরুর উপর ডান পদতল এবং ডান উরুর উপর বাম পদতল চিৎ করিয়া রাখিলে মুক্ত পদ্মাসন হয়। ইহা সর্বব্যাধি ও সর্ববিষ নাশ করে।

এই আসনে পদ্মপত্রের মত চরণদ্বয় চিৎ হইয়া থাকে বলিয়া সম্ভবতঃ ইহার নাম পদ্মাসন। ইহাতে মেরুদণ্ড সরল রেখায় ন্যায় সোজা রাখিতে হইবে। শির (মাথা), গ্রীবা (ঘাড়) ও মেরুদণ্ড (পীঠ) সোজা থাকিবে। হাত দুইটি স্ব স্ব হাঁটুর উপর চিৎ বা উপুড় করিয়া রাখিতে হয়। অথবা গোড়ালীদ্বয়ের উপর বাম ও ডান হস্তুতল পর পর সংযুক্ত ভাবে রাখা যায়। দ্বিতীয় চিত্র দ্রষ্টব্য। উড্ডীয়ান, যোগমুদ্রা ও নিশ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়ামাদি এই আসনে করাই প্রশস্ত। মুক্ত পদ্মাসনে বসিলে গোড়ালীদ্বয় প্রায় সংযুক্ত হইয়া তলপেটে মূলাধার (লিঙ্গমূলের কিঞ্চিৎ উর্ধস্থানটি) স্পর্শ করিবে এবং হাঁটুদ্বয় ভূমি-সংলগ্ন থাকিবে। গোড়ালীদ্বয়ের মধ্যে প্রায় দুই তিন ইঞ্চি ফাঁক থাকিবে। নিয়মিত ও ধৈর্য্যযুক্ত

অভ্যাসের ফলে এই আসনে ক্রমে ক্রমে আধ ঘণ্টা, এক ঘণ্টা, বা দুই তিন ঘণ্টা বসা পাঁচ ছয় মাসের মধ্যে আয়ত্ত হইয়া যায়। যিনি এই আসনে এক কালে তিন ঘণ্টা অনায়াসে বসিতে পারেন তিনি আসন সিদ্ধ হন। তাহার শরীর রোগমুক্ত ও স্বাস্থ্যবান হয়। লেখার ও পড়ার সময় এবং দিবারাত্রিতে যখন বসিবার আবশ্যক হয় তখন পদ্মাসনে উপবেশনই স্বাস্থ্যকর ও শ্রেয়স্কর।

মস্তিস্ক স্নায়ুমণ্ডলীর মূল কেন্দ্র। মেরুদণ্ডেও ছয়টী স্নায়ুকেন্দ্র অবস্থিত। এই স্নায়ুকেন্দ্রগুলিও মস্তিষ্কের সহিত সংযুক্ত। মেরুদণ্ডের মধ্যে সদা সূক্ষ্ম স্নায়ুর ক্রিয়া চলিতেছে। ঘাড় বা পিঠ বাঁকাইয়া বসিলে উক্ত স্নায়ুক্রিয়াসমূহ ব্যাহত হয়। ইহার ফলে স্নায়ু মণ্ডলী এবং মস্তিষ্ক ক্লান্ত ও দুর্বল হইয়া পড়ে। সেইজন্য বসিবার সময় ঘাড় ও পীঠ সোজা রাখা উচিত। পদ্মাসনে বসিলে দেহ সরল ও মস্তিষ্ক সতেজ থাকে এবং লেখাপড়া ও চিন্তা দীর্ঘ সময় করা যায়। পদ্মাসনে বসিয়া লেখাপড়া করিলে ছাত্রছাত্রীরা অল্পায়াসে পাঠ্যবিষয় আয়ত্ত করিতে পারিবে এবং মন স্থির হইবে। যতদিন মেরুদণ্ড নমনীয় ও অবক্র থাকে তত দিন শরীর জরাগ্রস্ত হয় না। ইহা বক্র বা শক্ত হইলে জরা ও বার্ধক্য উপস্থিত হয়। সুতরাং মেরুদণ্ডকে সর্বদা সোজা রাখিবার অভ্যাস করা উচিত। ইহাই দীর্ঘ জীবন বা দীর্ঘ যৌবন লাভের অন্যতম শ্রেষ্ঠ উপায়।

ডাক্তারদের মতে শয়নের সময়ও মেরুদণ্ড সোজা রাখা আবশ্যক। কোন ভারতীয় হিন্দুকে আমেরিকার কোন ডাক্তার বক্রভাবে শুইয়া ঘুমাইতে দেখিয়া বলিয়াছিলেন, 'আপনি কি অসুস্থ? আপনার আয়ু আর বেশী দিন নাই।' শায়িত, উপবিষ্ট বা দণ্ডায়মান অবস্থায়

মেরুদণ্ডকে বক্রভাবে রাখা অস্বাস্থ্যকর। সুতরাং মেরুদণ্ডকে সোজা রাখিবার জন্য পদ্মাসনে প্রত্যহ যত বার ও যত ক্ষণ সম্ভব বসা উচিত। প্রথমতঃ এই আসনে পনের বিশ মিনিট বা আধ ঘণ্টা বসিলে পা দুইটী ঝিন্ ঝিন্ করিবে তখন কিছুক্ষণ পা ছড়াইয়া বসিলে বা দাঁড়াইয়া থাকিলে ঝিন্ ঝিন্ ধরা ছাড়িয়া যায় এবং পুনরায় আসনে বসিতে হয়। স্নানের পূর্বে রোজ হাঁটুতে কয়েক মিনিট সরিষা বা তিল তৈল মালিশ করিলে ঝিন্ ঝিন্ করা অল্প দিনের মধ্যেই কমিয়া যাইবে এবং শেষে একেবারে বন্ধ হইবে।

রক্ত অপরিষ্কার হইলে বা শরীরে দূষিত পদার্থ জমিলে গ্রন্থিস্থলে আসনবদ্ধ অবস্থায় রক্তসঞ্চালন ভালরূপে হয় না। এইজন্য হাতে, পায়ে বা কোমরে ঝিন্ ঝিন্ ধরে। কোষ্ঠ-পরিষ্কার না হইলে বা পেটে বায়ু বাড়িলে বা ভুক্ত দ্রব্য অজীর্ণ থাকিলে এই ঝিন্ ঝিন্ ধরা অধিক হয়। একাদশী, পূর্ণিমা ও অমাবস্যার রাত্রিগুলিতে এবং প্রয়োজন অনুসারে অন্য দিন উপবাস করিলে রক্তের জলীয় অংশ শুকাইয়া যায় ও নাড়ী শুদ্ধ হয়। ইহার ফলে ঝিন্‌ঝিন্ ধরা আপনা হইতেই বন্ধ হয়। অধ্যয়নকালে ছাত্রছাত্রীগণ পদ্মাসনে বসিয়া সামনে একটি টুলের উপর পুস্তকাদি রাখিয়া পড়িলে বা লিখিলে মনোযোগ বর্ধিত, বুদ্ধি মার্জিত ও স্মৃতিশক্তি সমৃদ্ধ হয়। স্কুলকলেজের ক্লাসে বেঞ্চে বা চেয়ারে বসিবার সময় ছাত্রছাত্রীগণ সর্বদা মেরুদণ্ড সরল রাখিয়া বসিবে। অফিসে, ট্রামে, বাসে, ট্রেনে বা সভাসমিতিতে বসিবার কালে নরনারিগণ কখনও পীঠ বাঁকাইয়া বসিবেন না, সর্বদা মেরুদণ্ড সোজা রাখিয়া আসীন থাকিবেন। মেরুদণ্ড সরলভাবে রাখিবার অভ্যাস সুদৃঢ় হইলে বক্রভাবে বসিতে

আর ভাল লাগিবে না। বেড়াইবার বা চলিবার সময়ও সর্বত্র উক্ত নিয়ম পালনীয়। পদ্মাসনই উপবেশনের বৈজ্ঞানিক স্বাস্থ্যকর প্রণালী। চণ্ডীগীতাদি শাস্ত্র বা অন্য ধর্মগ্রন্থাদি পাঠ এবং পূজাদি এই আসনে বসিয়া করাই প্রশস্ত।

স্বামী কুবলয়ানন্দ বলেন, "দেহের নিম্নাংশে ফ্লেক্সার নামক সঙ্কোচক মাংসপেশীগুলি এই আসনে অতিশয় সঙ্কুচিত ও নিষ্পেষিত হয় এবং নিম্নাঙ্গে অধিকতর রক্ত প্রবাহহেতু তদংশের স্নায়ুগুলি পরিপুষ্ট হয়।" ফরাসী যোগী এলেইন ড্যানিয়ালু তাহার 'যোগ' নামক সুলিখিত ইংরাজি গ্রন্থের ৩১ পৃষ্ঠায় বলেন, "এই আসনে সুষুম্না নাড়ী স্বভাবতঃ সরলভাবে থাকে এবং নিশ্বাস-প্রশ্বাসের গতি দুই নাকে সমান ভাবে চলে। সুতরাং নিশ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়ামগুলি এই আসনে করাই কর্তব্য।" শিব সংহিতায় (৩।১০৬) আছে, পদ্মাসনে বসিয়া জিহ্বাকে দন্তমূলসমূহে সংলগ্ন রাখিলে সর্বব্যাধি বিনষ্ট হয়। হৃৎপিণ্ড, ফুস্‌ফুস্‌ ও পরিপাকযন্ত্রাদির পীড়া, চর্মরোগ, জ্বর প্রভৃতি ব্যাধি ক্রমশঃ পদ্মাসন অভ্যাসের ফলে সারিয়া যায়। আলস্য, নিদ্রালুতা মানসিক দুর্বলতা ও বিকার পদ্মাসন অভ্যাসের দ্বারা দূরীভূত হয়। পদ্মাসন অভ্যাস করিবার পূর্বে ও পরে অধিক ভ্রমণ নিষিদ্ধ।

অন্যান্য যৌগিক ব্যায়াম আরম্ভ করিবার পূর্বে এই আসনে বসিয়া একাগ্র মনে চিন্তা করিবে—আমার শরীর নীরোগ ও স্বাস্থ্যবান হইতেছে। অনন্তর নাভিদেশে অন্ততঃ এক মিনিট মন স্থির করিয়া ভাবিবে যে, উদরাগ্নি প্রজ্বলিত হইতেছে। উক্ত ভাবনাদ্বয় রোজ অভ্যাস করিলে নিশ্চয়ই দেহ রোগহীন ও স্বাস্থ্যসম্পন্ন এবং জঠরাগ্নি বর্ধিত হইবে। ব্যাধি প্রথমে মনে প্রবেশ করে, পরে দেহে প্রকাশিত

হয়। সুতরাং মন যতই জরাব্যাধির চিন্তা হইতে মুক্ত থাকে ততই শরীর সুস্থ ও সবল হয়। দুই তিন মিনিট উক্ত ভাবনা করিবার পর অন্ততঃ পাঁচ মিনিট নিশ্বাস-প্রশ্বাসের প্রথম ব্যায়াম করিবে। তৎপরে অন্যান্য যৌগিক ব্যায়াম করা উচিত।

কোন কোন যোগশাস্ত্রের মতে পদ্মাসনই সর্বাপেক্ষা শ্রেষ্ঠ, সহজ ও উপকারী আসন। পদ্মাসন দুই প্রকার—মুক্ত পদ্মাসন ও বদ্ধ পদ্মাসন। মুক্ত পদ্মাসন উপরে বিবৃত। গোরক্ষ সংহিতায় (১।১২) বদ্ধ পদ্মাসনের এইরূপ বর্ণনা আছে।—

বামোরূপরি দক্ষিণং হি চরণং সংস্থাপ্য বামং তথা
দক্ষোরূপরি চৈব বন্ধন-বিধিং ধৃত্বা করাভ্যাং দৃঢ়ম্।
তৎপৃষ্ঠে হৃদয়ে নিধায় চিবুকং নাসাগ্রমালোকয়েদ্
এতদ্ ব্যাধিবিকার-বিনাশকরং পদ্মাসনং প্রোচ্যতে॥

অনুবাদ—বদ্ধ পদ্মাসনে ডান পদতল বাম উরুতে এবং বাম পদতল ডান উরুতে ন্যস্ত হয়। পীঠের উপর দিয়া বাম হাত ঘুরাইয়া বাম পায়ের অঙ্গুষ্ঠ এবং তদ্রূপ ডান হাত ঘুরাইয়া ডান পায়ের অঙ্গুষ্ঠ ধরিবে। হৃদয়ে চিবুক লাগিবে এবং নাসাগ্রে দৃষ্টি নিবদ্ধ থাকিবে। এই আসনে সর্বব্যাধি ও সর্ববিকার বিনষ্ট হয়। হাঁটুদ্বয় ভূমিতে এবং গোড়ালী দুইটী তলপেটে লাগিয়া থাকিবে। গোড়ালীদ্বয়ের মধ্যে দুই ইঞ্চির অধিক ব্যবধান থাকিবে না।

একটী প্রাচীন বিধি অনুসারে মুক্ত বা বদ্ধ পদ্মাসন অভ্যাসকালে নারীগণ প্রথমে বাম চরণ দক্ষিণ উরুতে স্থাপন করিবেন। কাহারো কাহারো মতে এইরূপ চরণ স্থাপন নারীদের পক্ষেই সুবিধাজনক। মুক্ত পদ্মাসনে বসিয়া ছাত্রীরা ও মহিলাগণ লেখাপড়া, পূজাপাঠ ও

জপধ্যানাদি করিলে অশেষ উপকার পাইবেন। রেঙ্গুনস্থ রামকৃষ্ণ মিশন সমিতিতে অবস্থান কালে প্রাতভ্রমণান্তে আমি যখন পদ্মাসনে বসিয়া জপধ্যান করিতাম তখন পল্লীর যে সকল শিশু আমার সঙ্গে বেড়াইতে যাইত তাহারা আমার পাশে পদ্মাসনে চোখ বুজিয়া বসিয়া থাকিত। কিছুদিন এইভাবে বসিবার ফলে অনেক দুষ্ট ও চঞ্চল শিশু শান্ত ও ধীর হইয়া যায় এবং লেখাপড়ায় অধিকতর মনোযোগী হয়। পদ্মাসন অভ্যাসের ফলে শিশুদের স্বভাব পরিবর্তন দেখিয়া তাহাদের মাতাপিতারা আশ্চর্য্যান্বিত হন।

ভুজঙ্গাসন

মেরুদণ্ডকে যৌবনযুক্ত করিবার দিকে পাশ্চাত্য ব্যায়ামবিৎগণের তীক্ষ্ণ দৃষ্টি পড়িয়াছে। ব্যায়াম-বিজ্ঞান সম্বন্ধে আধুনিক কোন পুস্তক পড়িলেই জানা যায় যে, মেরুদণ্ডকে নমনীয় ও সবল রাখিতে না পারিলে স্বাস্থ্যরক্ষা সুদূর-পরাহত। আধুনিক ব্যায়ামবীরগণ ইহা মুক্ত কণ্ঠে স্বীকার করিতেছেন। স্নায়ুসমূহের মূলগুলি মেরুদণ্ডে অবস্থিত বলিয়া মানুষের যৌবন ও জীবন উহার সবলতা ও নমনীয়তার উপর সম্যক্ নির্ভর করে। মেরুদণ্ডে নিয়মিত রক্তপ্রবাহ না আসিলে স্নায়ুমণ্ডলী দুর্বল ও দেহ জরাগ্রস্ত হয়। ভুজঙ্গাসন, শলভাসন ও ধনুরাসন অভ্যাসের দ্বারা মেরুদণ্ডের উত্তম ব্যায়াম হয় এবং পৃষ্ঠদেশে রক্তসঞ্চালন বাড়ে। দেহের এই অংশে রক্তপ্রবাহ সাধারণতঃ কিঞ্চিৎ অল্প হয়।

ভুজঙ্গ বা সর্প ক্রুদ্ধ হইয়া ফণা বিস্তার করিলে দেহের ঊর্দ্ধাংশকে যেরূপ শূন্যে তুলিয়া ধরে এই আসনে শরীরকে তদ্রূপ বাঁকাইতে হয় বলিয়া ইহার নাম ভুজঙ্গাসন। এই ভাবে ভুজঙ্গাসন করিতে হয়। তৃতীয় চিত্র দ্রষ্টব্য। প্রথমে উপুড় হইয়া ভূমিতে শুইয়া পড়। পদদ্বয় সংযুক্ত ও সরল থাকিবে। কপাল ও পেট মাটি স্পর্শ করিবে। দেহের পেশীগুলি শিথিল রাখ। কনুই দুইটি বুকের দুই পাশে বাঁকাইয়া এমন ভাবে ভূমিতে লাগাও, যাহাতে হাতের আঙ্গুলগুলি দুই কাঁধের সমান থাকে। পায়ের গোড়ালী দুইটি উপরের দিকে ফিরাইয়া সোজা কর। নাভিদেশ হইতে পা পর্য্যন্ত মাটিতে লাগাইয়া রাখ এবং হাতের উপর ভর দিয়া নাভিদেশ হইতে মস্তক পর্য্যন্ত ধীরে ধীরে তোল। দৃষ্টি সম্মুখ দিকে প্রসারিত কর। ইহাতে গলায় বেশ টান পড়িবে, পীঠের আন্তর পেশীগুলি সঙ্কুচিত হইবে এবং মেরুদণ্ড পশ্চাৎ দিকে বাঁকিবে। প্রথম অভ্যাসের সময় হাতের উপর খুব জোর পড়ে। অনন্তর আসনে অভ্যস্ত হইলে কোমরের উপরই বেশী জোর পড়িবে এবং হাত দুটি শিথিল ভাবে মাটিতে লাগিয়া থাকিবে। হাতের উপর জোর বেশী পড়িলে মেরুদণ্ডের পেশীসমূহ ও তন্তুগুলির আবশ্যকীয় ব্যায়াম হয় না। তিন বার হইতে সাত বার এই আসন কর। প্রত্যেক বারে উক্ত আসনে পাঁচ সেকেণ্ড হইতে দশ সেকেণ্ড থাকিবে। যেমন ধীরে ধীরে মাথা তুলিবে তেমনি ধীরে ধীরে মাথা নামাইয়া কপাল ভূমিতে ঠেকাইবে।

এই আসনে মেরুদণ্ডের কাঠিন্য দূর হয় ও নমনীয়তা বাড়ে এবং রক্তপ্রবাহ মেরুদণ্ডে অধিক পরিমাণে আসিয়া স্নায়ুমূলগুলিকে সতেজ

করে। নাভি ভূমিসংলগ্ন রাখিয়া মাথা, ঘাড় ও পীঠ পশ্চাৎ দিকে বাঁকাইবার জন্য মেরুদণ্ডের অগ্রমুখী বক্রতা সংশোধিত হয়। তলপেটের আভ্যন্তরিক চাপ এই আসনে বেশ বাড়ে। অধিক পরিশ্রমের জন্য পীঠে ব্যথা হইলে দুই এক বার মাত্র ভুজঙ্গাসন করিলে তাহা দূরীভূত হয়। মেরুদণ্ডে বত্রিশ জোড়া স্নায়ুমুল অবস্থিত। এই স্নায়ুমুলগুলি ভুজঙ্গাসনে সতেজ ও সবল হয়। প্রথম অবস্থায় শ্বাসের গতি স্বাভাবিক থাকিবে। পরে বায়ু কুম্ভক করিয়া আসন অভ্যাস করা যায়। ভুজঙ্গাসন অভ্যাস করিলে যকৃৎ এবং প্লীহা সুস্থ ও সবল থাকে এবং কোমরে বাত আশ্রয় করিতে পারে না। ইহাতে কোমরের বাতব্যাধি সারিয়া যায়। হলাসনাদির ন্যায় ভুজঙ্গাসনেও থাইরয়েড গ্রন্থির ব্যায়াম আদৌ হয় না। স্বামী কুবলয়ানন্দ বলেন, "আহারের অব্যবহিত পরে যাহাদের পেটে বায়ু হয় তাহারা ভুজঙ্গাসন করিলে অচিরে উপকৃত হইবেন।" আহারের কিয়ৎক্ষণ পরে যাহাদের পেটে বায়ু হয় তাহারা শলভাসন অধিক করিবেন। উভয় অবস্থায় ধনুরাসন করা চলে। কাহারও কাহারও মতে সুদীর্ঘ অভ্যাসের ফলে ভুজঙ্গাসনে তিন মিনিট থাকা যায়। ইহাকে সর্পাসনও বলে।

শলভাসন

তলপেটের আভ্যন্তরিক চাপ বৃদ্ধি করিতে যৌগিক ব্যায়ামের ক্ষমতা অপরিসীম। তলপেটে এই চাপের অভাব হইলে বৃহদন্ত্র (colon) এবং মলদ্বার (rectum) স্ব স্ব কর্তব্য পালনে বিমুখ হয়। তখন কোষ্ঠবদ্ধতা ও অজীর্ণতাদি রোগ জন্মে। উক্ত চাপ বৃদ্ধি করিতে ভুজঙ্গাসন, শলভাসন ও ধনুরাসনের অসীম শক্তি আছে। এই কার্য্যে ময়ূরাসন অদ্বিতীয়। পাশ্চাত্য ব্যায়ামবিৎগণ এই চাপ বৃদ্ধির উপযুক্ত ব্যায়াম আবিষ্কারে অসমর্থ হইয়া যৌগিক ব্যায়ামের অনুকরণ করিতেছেন ; কিন্তু অনুকরণে যৌগিক ব্যায়ামের অঙ্গহানি হওয়ায় তাহাদের উদ্ভাবিত ব্যায়ামগুলি আশানুরূপ ফলপ্রদ হইতেছে না।

আমাদের শরীরে দুই প্রকার মাংসপেশী আছে। কতকগুলি অঙ্গসমূহকে ভাঁজ ও সঙ্কুচিত করে। সেইগুলির নাম সংকোচক পেশী (flexor)। আর যেগুলি অঙ্গপ্রত্যঙ্গকে প্রসারিত করে তাহাদের নাম প্রসারক পেশী (extensor)। হাতের বাইসেপ (bicep) নামক মাংসপেশীগুলিকে ফ্লেক্সার এবং ট্রাইসেপ (tricep) নামক মাংসপেশীগুলিকে এক্স্‌টেন্সার বলে। শলভাসনে এই উভয় প্রকার মাংসপেশীর উত্তম ব্যায়াম হয়। 'শলভ' শব্দের অর্থ পতঙ্গ বা ফড়িং। এই আসনে শলভের মত পশ্চাৎ দিকে পদদ্বয় তুলিয়া ধরিতে হয় বলিয়া ইহার নাম শলভাসন। চতুর্থ চিত্র দ্রষ্টব্য।

শলভাসন এই ভাবে করিতে হয়। ভুজঙ্গাসনের মত শরীর সরল রাখিয়া উপুড় হইয়া শোও। হাত দুইটী মুষ্টিবদ্ধ করিয়া দেহের দুইপাশে সোজাভাবে রাখ। চিবুক মুখ ও নাক মেজেতে লাগিবে। কিংবা শুধু চিবুক মেজেতে লাগাইলেও চলে। মাথা পশ্চাৎ দিকে একটু বাঁকিবে। পুরা নিশ্বাস লইয়া সমগ্র শরীরকে কাঠের মত শক্ত কর এবং বুক ও মুষ্টিদ্বয়ের উপর ভর দিয়া পাদুটী সংযুক্ত ও সরল রাখিয়া পিছনের দিকে তোল। ভুজঙ্গাসনে যেমন নাভিদেশ হইতে দেহের উর্দ্ধাংশ তুলিতে হয়, তেমনি শলভাসনে নাভিদেশ হইতে দেহের নিম্নাংশ শূন্যে তোলা দরকার। উত্তোলিত দেহের ভার প্রধানতঃ দৃঢ়বদ্ধ মুষ্টিদ্বয়ের উপর পড়ে। লক্ষ্য রাখিতে হইবে যে, পা দুটী যেন হাটুর কাছে বাঁকিয়া না যায়। এই আসনে যতক্ষণ থাকিবে ততক্ষণ নিশ্বাস ভিতরে আটকাইয়া দেহ শক্ত করিবে। যখন আর নিশ্বাস আটকাইয়া রাখিতে পারিবে না তখন ধীরে ধীরে পা দুটী নামাইয়া মেজেতে লাগাও, পেশীগুলি শিথিল কর এবং প্রশ্বাস ত্যাগ কর। শ্বাসক্রিয়া স্বাভাবিক হইলে পুনরায় আসনটি অভ্যাস কর। তিন বার হইতে সাত বার শলভাসন করা যাইতে পারে। প্রত্যেক বারে পাঁচ হইতে দশ সেকেণ্ড থাকিতে পার। পা দুইটি মেজে হইতে কমপক্ষে আধ হাত তুলিতে হয়। অভ্যাস সুদৃঢ় হইলে পা দুইটিকে মেজে হইতে এক হাতের অধিক উপরে তোলা যায়।

নাসিকা দ্বারা ধীরে ধীরে নিশ্বাস টানিতে টানিতে পাদুটি শূন্যে তুলিতে হয়। যতক্ষণ কষ্ট না হয় ততক্ষণ শ্বাস রুদ্ধ করিয়া পা দুইটি তুলিয়া রাখ। পরে ধীরে ধীরে প্রশ্বাস ফেলিতে ফেলিতে পা দুইটি নামাইয়া মেজেতে লাগাও। এইরূপে শ্বাসবায়ুর পূরক, কুম্ভক ও

রেচকের সহিত শলভাসন করিলে অধিকতর সুফল পাওয়া যায়। এই আসনে ভিসেরার (viscera) চাপ বৃদ্ধি হওয়ায় ফুসফুস ও হৃৎপিণ্ডের অতিরিক্ত ব্যায়াম হয়। সেইজন্য যাহাদের হৃৎপিণ্ড ও ফুসফুস্ দুর্বল তাহাদের এই ব্যায়াম করা অনুচিত। ইহাতে প্রসারক পেশীগুলি সংকুচিত ও তজ্জন্য রক্তস্নাত হয় এবং সংকোচক পেশীগুলি বিশ্রাম লাভ করে। নিঃশ্বাস রুদ্ধ থাকার জন্য ফুস্ফুস্ নামিয়া ভিসেরার উপর চাপ দেয়। সেইজন্য ইহাতে তলপেটের আভ্যন্তরীণ চাপ বাড়ে। স্বামী কুবলয়ানন্দ বলেন, শলভাসনে বস্তিদেশ (pelvis) ও তলপেটের সুন্দর ব্যায়াম হয়। শলভাসন কিছুকাল অভ্যাস করিলে পায়ের গ্লুটিয়াস ম্যাক্সিমাস gluteous maximus) নামক প্রসারক পেশীগুলির বিশেষ উপকার হয়। কলিকাতার কোন যুবকের পায়ে অস্ত্রোপচার নিমিত্ত গ্লুটিয়াস ম্যাক্সিমাস পেশীগুলি সঙ্কুচিত হইয়া যায়। তজ্জন্য সে উক্ত পদ সম্পূর্ণ সোজা করিতে পারিত না। আমার নির্দেশে কিয়ৎ কাল শলভাসন করার পর তাহার সেই পেশীগুলি স্বাভাবিক অবস্থা প্রাপ্ত হয়।

ভারোত্তোলকগণ শলভাসন অভ্যাস করিলে অধিকতর ভার তুলিতে সমর্থ হইবেন। এই আসনে দেহের নিম্নাঙ্গ সুদৃঢ় ও সুপুষ্ট হয় এবং কটিবাত সারিয়া যায়। ঋতুকালে নারীদের এবং মৈথুন ও স্বপ্নদোষাদির পর পুরুষদের যে 'মাজাব্যাথা' হয় তাহা এই আসনাভ্যাসে অচিরে আরোগ্য হয়। সায়াটিকা, কোষ্ঠবদ্ধতা ও পায়ের বাত প্রভৃতি ব্যাধি এই আসনে নিরাময় হয় এবং মাজা ও পাছার অতিরিক্ত চর্বি কমে।

শলভাসনে সাধারণতঃ বদ্ধ মুষ্টিদ্বয় চিৎ করিয়া দেহের দুই পাশে

রাখিতে হয়। কাহারও কাহারও মতে হাত মুষ্টিবদ্ধ না করিয়া চেটোদুটি প্রসারিত অবস্থায় জানুর নীচে মাটিতে লাগাইয়া রাখা যায়। দীর্ঘ অভ্যাসের ফলে এই আসনে আধ মিনিট হইতে এক মিনিট থাকা সম্ভব। প্রথম অবস্থায় যাহারা দুই পা এক সঙ্গে তুলিতে পারিবে না তাহারা কিছু দিন বাম বা ডান একটি পা তুলিয়া আসন করিবেন। একটি পা যতদূর সম্ভব উপরে তুলিতে হইবে। পরে ইহা নামাইয়া অন্য পা তোলা দরকার। ইহাকে অর্ধ শলভাসন বলে। অল্প কাল অর্ধ শলভাসন করিবার পর পূর্ণ শলভাসন করা সহজসাধ্য হয়। কোন কোন যৌগিক গ্রন্থে অর্ধশলভাসনের উল্লেখ দেখা যায় না। অক্ষম অভ্যাসকারীদের জন্য ইহা স্বামী কুবলয়ানন্দ কর্তৃক আবিষ্কৃত।

———

ধনুরাসন

পাশ্চাত্যের ধারণা, এই ব্যায়াম তাহাদের অভিনব আবিষ্কার ; কিন্তু উক্ত ধারণা নিতান্ত ভ্রান্ত। এই আসন আবহমান কাল হইতে আমাদের দেশে প্রচলিত। ইহাতে ধনুর মত দেহের উভয় প্রান্ত পশ্চাৎ দিকে বাঁকাইতে হয় বলিয়া ইহার নাম ধনুরাসন। ত্রিশিখী ব্রাহ্মণ উপনিষদের ৪৭ শ্লোকে ধনুরাসনের এইরূপ বর্ণনা আছে।—

পাদাঙ্গুষ্ঠৌ তু পাণিভ্যাং গৃহীত্বা শ্রবণাবধি।
ধনুরাকর্ষকাকৃষ্টং ধনুরাসনমীরিতম্ ॥

অনুবাদ—বাম পদের অঙ্গুষ্ঠ বাম হাতে এবং ডান পদের অঙ্গুষ্ঠ ডান

হাতে ধরিয়া জ্যা সংযুক্ত করার মত পদদ্বয়কে কর্ণদ্বয় পর্য্যন্ত আকর্ষণ করিলে ধনুরাসন হয়।

ধনুরাসন এইভাবে করিবে। পঞ্চম চিত্র দ্রষ্টব্য। ভুজঙ্গাসন ও শলভাসন একত্রে করিলে ধনুরাসন হয়। ভুজঙ্গাসন বা শলভাসনের মত শরীরকে শিথিল করিয়া উপুড় হইয়া শোও। পরে পা দুটী হাঁটুর কাছে ভাঁজ করিয়া পাছার উপর রাখ এবং হাত দুটী দিয়া পায়ের অঙ্গুষ্ঠ, বা গোড়ালী বা নলী দুটী ধর এবং তলপেট মাত্র মাটিতে লাগাইয়া অবশিষ্ট দেহকে ধনুর মত পশ্চাৎ দিকে বাঁকাও। শরীর যেন একপাশে হেলিয়া না যায়। তখন দেহকাণ্ড ও উরুদ্বয় ধনুক এবং হাতপাগুলি ধনুকের জ্যার মত দেখায়। শরীরের ভার কেন্দ্র হইবে তলপেট। অল্পক্ষণ এই অবস্থায় থাকিয়া বুক ও হাঁটু মাটীতে লাগাও। এইরূপে দুই তিন বার আসনটি অভ্যাস কর। পাঁচ সেকেণ্ড হইতে আরম্ভ করিয়া পরে তিন মিনিটের অধিক এই আসনে থাকিতে পারা যায়। ইহাতে শ্বাসগতি স্বাভাবিক থাকিবে।

প্রথম অভ্যাসকারীদের হাঁটুদ্বয় পৃথক্ এবং উরুদেশ ভূমিসংলগ্ন থাকে। অভ্যাস সুদৃঢ় হইলে হাঁটুদ্বয় ক্রমশঃ নিকটে আনিতে আনিতে শেষে সংযুক্ত হইবে এবং উরুদ্বয় শূন্যে উঠিবে। যখন হাঁটুদ্বয় সংযুক্ত থাকে তখন অধিকতম ব্যায়াম হয়। ধনুরাসনে অবস্থিত হইয়া অগ্রে ও পশ্চাতে, বামে ও ডানে দুলিলে পেটের যেমন মর্দন হয় তেমনিটি বৈদ্যুতিক মর্দনেও হয় না। এই আসনে পেটের রেক্টী (Recti) পেশীদ্বয়ের উত্তম ব্যায়াম হয়। মেরুদণ্ডকে যৌবনযুক্ত রাখিতে এবং উহার অগ্রমুখী বক্রভাব সংশোধন করিতে ধনুরাসন সম্পূর্ণরূপে সমর্থ। মেরুদণ্ড যতদিন অনমনীয় ও অবক্র থাকে ততদিন দেহে জরা

আসিতে পারে না। পেটের মেদবৃদ্ধি নিবারণে ও স্থূলতা নাশে ইহা অদ্বিতীয়। ভুজঙ্গাসনে, শলভাসনে ও ধনুরাসনে যথাক্রমে মেরুদণ্ডের ঊর্ধ, নিম্ন ও মধ্য অংশের উৎকৃষ্ট ব্যায়াম হয়।

হাত দিয়া পা না ধরিয়াও ধনুরাসন করা যায়। অভিজ্ঞ ব্যক্তি হাত দুটি সম্মুখে পা দুটি পশ্চাতে শূন্যে প্রসারিত করিয়া এই আসন করিতে পারেন। সাধারণতঃ কাঁধের নীচ দিয়া হাত বাড়াইয়া পা ধরিতে হয়। আবার কাঁধের উপর দিয়া পেছনের দিকে হাত ঘুরাইয়া পা ধরিবার বিধিও কোন কোন গ্রন্থে দেখা যায়। অবশ্য ইহা অতিশয় কষ্টসাধ্য। তলপেটস্থ বৃহদন্ত্র, ক্ষুদ্রান্ত্র, প্লীহা ও যকৃতাদির দোষ এই আসনে নষ্ট হয়। ভুজঙ্গাসন, শলভাসন ও ধনুরাসন এবং উড্ডীয়ান, নৌলী ও ময়ূরাসন পরিপাক-শক্তি বর্ধনে বিশেষ কার্যকরী। ভুক্ত দ্রব্য জীর্ণ হইলেও উহা হইতে সারাংশ গ্রহণ ও সঞ্চয় করিবার শক্তি পরিপাক যন্ত্রগুলিতে সর্বদা বিগুমান থাকে না। তলপেটস্থিত যন্ত্রাদির উক্ত শক্তি বর্ধনে ধনুরাসন অতুলনীয়।

কুক্কুটাসন

ত্রিশিখী ব্রাহ্মণ উপনিষদের ৪১ শ্লোকে কুক্কুটাসন এইভাবে বর্ণিত আছে।—

পদ্মাসনং সুসংস্থাপ্য জানূর্বোরন্তরে করৌ।
নিবেশ্য ভূমাবাতিষ্ঠেদ্ ব্যোমস্থঃ কুক্কুটাসনম্॥

অনুবাদ—মুক্ত পদ্মাসনে বসিয়া বাম জানু বাম উরুর মধ্যে ও বাম

হাত এবং ডান জানু ও ডান উরুর মধ্যে ডান হাত ঢুকাইয়া বিস্তৃত চেটো দুটী মেজেতে লাগাও এবং হাত দুইটীর উপর ভর দিয়া পদ্মাসনস্থ দেহ শূন্যে তোল। ইহাই কুক্কুটাসন। ষষ্ঠ চিত্র দেখ।

উক্ত আসনস্থ ব্যক্তিকে কুক্কুট বা মুরগীর মত দেখায় বলিয়া ইহার নাম কুক্কুটাসন। অভ্যাসের ফলে কনুইদ্বয়ের উপরেও হাঁটুদ্বয় তোলা যায়। ১০।১৫ সেকেণ্ড হইতে এক মিনিটের অধিক কাল এই আসনে থাকা সম্ভব। দুই তিন বার এই আসন অভ্যাস করিতে পার। প্রথম অবস্থায় কুম্ভক করিতে হয়; কিন্তু পরে কুম্ভক না করিয়াও এই আসনে থাকা যায়। ইহাতে হাতের বিশেষতঃ কব্জীর, জোর খুব বাড়ে। এই আসনে স্বপ্নদোষ বন্ধ হয় এবং দুর্বল পরিপাক যন্ত্র সবল হয়। ইহার নিয়মিত অভ্যাস দ্বারা সুষুম্না নাড়ীর রুদ্ধ দ্বার মুক্ত হয় ও উভয় নাকে সমান ভাবে নিশ্বাস চলে। এই আসন করিতে হইলে পদ্মাসনে বসিবার সময় পদতল দুটী হাঁটুর দিকে রাখিতে হয় এবং ভূমিসংলগ্ন হস্তদ্বয় সংযুক্ত বা পৃথক্ থাকে।

ত্রিশিখী ব্রাহ্মণ উপনিষদের ৪২ শ্লোকে উত্তান কূর্মাসনের বর্ণনা এইরূপ আছে।—

কুক্কুটাসনবন্ধস্থো দোর্ভ্যাং সংবধ্য কন্ধরম্।
শেতে কূর্মবদুত্তান এতদ্ উত্তান কূর্মকম্॥

অনুবাদ—কুক্কুটাসনে অবস্থিত হইয়া ঘাড় ও কাঁধ দুটীকে দৃঢ়ভাবে চাপ দিয়া কূর্মবৎ দেহ ও মুখ উর্দ্ধ দিকে তুলিলে উত্তান কূর্মাসন হয়।

কুক্কুটাসনে উপকারিতা উত্তান কূর্মাসনে অধিকতর পরিমাণে পাওয়া যায়। কূর্ম বা কচ্ছপের মত দেহের আকৃতি হয় বলিয়া এই আসনের নাম হইয়াছে কূর্মাসন।

গোরক্ষাসন

অণ্ডকোষদ্বয়ের মধ্যে শুক্র উৎপন্ন হইয়া শুক্রাশয়ে যায়। শুক্রাশয়ে সঞ্চিত শুক্র রক্তে মিশ্রিত হইয়া রক্তকে গাঢ় ও পুষ্ট করে। গুহ্যদ্বারের উপরে লিঙ্গমূলের সমীপে শুক্রাশয় অবস্থিত। আমরা যাহা আহার করি তাহার সারাংশ রসে পরিণত হয়। রস রক্তে, রক্ত মাংসে, মাংস মেদে, মেদ অস্থিতে, অস্থি মজ্জায়, এবং মজ্জা শুক্রে পরিণত হয়। রস, রক্ত, মাংস, মেদ, অস্থি, মজ্জা ও শুক্র—এই সপ্ত ধাতুতে মানব শরীর গঠিত। শুক্রই দেহের সূক্ষ্মতম ও সর্বশ্রেষ্ঠ সারাংশ। পাঁচ ফোঁটা রসে এক ফোঁটা রক্ত, পাঁচ ফোঁটা রক্তে এক ফোঁটা মাংস, পাঁচ ফোঁটা মাংসে এক ফোঁটা মেদ, পাঁচ বিন্দু মেদে এক বিন্দু অস্থি, পাঁচ বিন্দু অস্থিতে এক বিন্দু মজ্জা এবং পাঁচ বিন্দু মজ্জায় এক বিন্দু শুক্র জন্মে। সেই শুক্র অণ্ডকোষদ্বয়ে উৎপন্ন হইয়া শুক্রাশয়ে সঞ্চিত হয়। নারীদের গর্ভাশয়ের মত পুরুষদের শুক্রাশয় দুইটীও আকারে ডিমের মত।

লিঙ্গমূল ও গুহ্যদ্বারের মধ্যে যে সীবনী আছে তাহা এক গুচ্ছ স্নায়ুর সমষ্টি। সীবনীকে আঙ্গুল দ্বারা টিপিলে তত্রস্থ নাড়ীগুচ্ছের অস্তিত্ব অনুভূত হয়। ব্যায়ামের অভাবে এই নাড়ীগুলি নিষ্ক্রিয় ও অলস হইয়া পড়ে। তখন শুক্রাশয়ে সঞ্চিত শুক্র সম্পূর্ণরূপে রক্তে মিশ্রিত হইতে পারে না। এইজন্য কামবেগ, লিঙ্গোত্থান ও স্বপ্নদোষাদি হয়। গোরক্ষাসনের দ্বারা শুক্রাশয়ের চারিদিকস্থ

স্নায়ুজাল ও শিরাসমূহের যথার্থ ব্যায়াম হয়। এই ব্যায়ামের ফলে শুক্রাশয়ে শুক্র উপস্থিত হইয়াই রক্তে মিশ্রিত হয় এবং শুক্রাশয়ে থাকিয়া উত্তেজনা সৃষ্টি করিবার অবসর পায় না। গোরক্ষাসনকে ব্রহ্মচর্য্য ব্যায়াম বলে। ইহার নিয়মিত অভ্যাস বীর্য্যধারণের সহায়ক ও স্বপ্নদোষাদি নিবারক। যে সকল বালকবালিকা হস্তমৈথুনাদি কৃত্রিম উপায়ে বীর্য্যক্ষয় করে তাহারা এই আসন দৈনিক অভ্যাস করিলে উক্ত দোষ হইতে শীঘ্র মুক্ত হইবে।

গোরক্ষাসনের অন্য নাম মুক্তাসন। ত্রিশিখী ব্রাহ্মণ উপনিষদের ৪৬ শ্লোকে মুক্তাসনের এইরূপ বর্ণনা প্রদত্ত।

সীবনীপার্শ্বমুভয়ং গুল্ফাভ্যাং ব্যুৎক্রমেন তু।
নিপীড্যাসনমেতচ্চ মুক্তাসনমুদীরিতম্॥

অনুবাদ—মুক্তাসনে ডান ও বাম গোড়ালীদ্বয় যুক্তভাবে অণ্ডকোষের নিম্নে সীবনীতে লাগিবে।

গোরক্ষাসন এইভাবে করিতে হয়। সপ্তম চিত্র দেখ। একটী কম্বল বা নরম বিছানার উপর স্থির ভাবে বস। তৎপরে পদতলদ্বয় সংযুক্ত করিয়া উহাদের অঙ্গুষ্ঠদ্বয়ের অগ্রভাগ সম্মুখে রাখ। অনন্তর প্রসারিত হস্তদ্বয় দুই পার্শ্বে ভূমিতে লাগাইয়া ও উহাদের উপর ভর দিয়া সংযুক্ত পদদ্বয় ধীরে ধীরে অণ্ডকোষের নীচে টানিয়া আন। পরে সংযুক্ত গোড়ালীদ্বয় মলদ্বারের দুই পার্শ্বে রাখ এবং উহাদের উপর বস। দুই হাঁটুকে দুই হাতে চাপ দিয়া ভূমিতে লাগাও এবং মেরুদণ্ড সোজা রাখিয়া উপবেশন কর। দুই উরুর নীচে দুই পা লুক্কায়িত এবং সংযুক্ত গোড়ালীদ্বয় সীবনীর উপর থাকিবে। হাঁটুদ্বয় ভূমিতে লাগিলে অনেকের পদদ্বয়ের অগ্রভাগ

সংযুক্ত থাকে না। প্রথমে একটি হাঁটু মাটীতে লাগিবে, অপরটি হয়ত উঠিয়া থাকিবে। অল্পকাল নিয়মিত অভ্যাসের ফলে উভয় হাঁটুই ভূমি স্পর্শ করে।

প্রথম অবস্থায় হাঁটু দুটি ভূমিতে না লাগিলে হাত দিয়া হাঁটুর উপর বেশী জোরে চাপ দিবে না। এরূপ করিলে ব্যথা লাগিতে পারে। গোরক্ষাসন করিলে শুক্রাশয়ের চার দিকে রক্ত-সঞ্চালন বৃদ্ধি হওয়ায় শুক্রাশয় সক্রিয় থাকে। প্রথম সপ্তাহে আধ মিনিট, দ্বিতীয় সপ্তাহে এক মিনিট, এবং তৃতীয় চতুর্থ সপ্তাহে দুই মিনিট এই আসনে বসিতে অভ্যাস করিবে। প্রতিদিন একবার বা দুইবার এই ব্যায়াম করিতে পার। সকালে ও সন্ধ্যায় এই আসন করা প্রশস্ত। অতি সাবধানে ও শান্তভাবে এই আসন করিতে হয়। ইহাতে বসিবার সময় মেরুদণ্ড সোজা থাকিলেও শরীর এবং মস্তক সম্মুখ দিকে কিঞ্চিৎ হেলিয়া পড়িবে।

সিদ্ধাসন

পদ্মাসনের ন্যায় সিদ্ধাসনও উপাসনা এবং অধ্যয়নাদির পক্ষে বিশেষ প্রশস্ত। সিদ্ধাসন সিদ্ধ যোগিগণের অতি প্রিয়। এই আসন অভ্যাস করিলে অচিরে যোগসিদ্ধি লাভ হয়। এইজন্য ইহার নাম সিদ্ধাসন। কাহারও মতে সিদ্ধাসন আসনসমূহের মধ্যে শ্রেষ্ঠ। গোরক্ষ সংহিতায় (১।১১) সিদ্ধাসনের এইরূপ বর্ণনা আছে।

যোনিস্থানকমঙ্ঘ্রিমূলঘটিতং কৃত্বা দৃঢ়ং বিন্যসেৎ
মেঢ়েপাদমথৈকমেব হৃদয়ে কৃত্বা সমং বিগ্রহম্।

স্থাণুঃ সংযমিতেন্দ্রিয়োঽচলদৃশা পশ্যন্ ভ্রুবোরন্তরম্
চৈতন্যাখ্যকপাটভেদজনকম্ সিদ্ধাসনম্ প্রোচ্যতে ॥

অনুবাদ—যোনিস্থানে (সীবনীতে) বাম গোড়ালী দৃঢ়ভাবে স্থাপন করিয়া স্থিরভাবে বস। ডান গোড়ালী লিঙ্গমূলের উপরে মেঢ্রদেশে রাখ। চিবুক বুকে লাগিবে, দেহ উন্নত থাকিবে, ইন্দ্রিয়গুলি অন্তর্মুখী এবং চক্ষুদ্বয়ের দৃষ্টি ভ্রূমধ্যে নিবদ্ধ হইবে। এই আসনে সিদ্ধির দ্বার উন্মুক্ত হয়। তেজোবিন্দু উপনিষদে (১।২৬) আছে, 'যস্মিন্ সিদ্ধিং গতাঃ সিদ্ধাঃ তৎ সিদ্ধাসনমুচ্যতে।' ইহার অর্থ, যাহাতে বসিয়া সাধকগণ সিদ্ধি লাভ করিয়াছিলেন তাহাকে সিদ্ধাসন বলে।

সিদ্ধাসন এই ভাবে করিতে হয়। অষ্টম চিত্র দেখ। পদদ্বয় প্রসারিত করিয়া বস। বাম পদ হাঁটুর কাছে ভাঁজ করিয়া বাম গোড়ালী সীবনীতে দৃঢ়ভাবে লাগাও। জননেন্দ্রিয় ও অণ্ডকোষদ্বয় বাম হাতে তুলিয়া ধরিয়া বাম গোড়ালী সীবনীতে ধীরভাবে লাগাইতে হয়। বাম পদতল ডান উরুতে সংলগ্ন হইবে এবং বাম পদের অঙ্গুষ্ঠাদি ডান উরু ও হাঁটুর মধ্য দিয়া কিঞ্চিৎ উপরে উঠিবে। গোড়ালীর উপর বসিতে চেষ্টা করিবে না। সীবনীর দুই দিকে যে হাড়গুলি আছে সেইগুলির কঠিন স্পর্শ বাম গোড়ালীতে অনুভূত হইবে। বাম উরু ও বাম পদের মধ্যবর্তী স্থানে জননেন্দ্রিয় ও কোষদ্বয়কে রাখ। বাম পদের ন্যায় ডান পদ ভাঁজ করিয়া লিঙ্গমূলের উপরে ডান গোড়ালী স্থাপন করিবে। ডান পদ বাম জানুর উপর প্রসারিত এবং ডান পদের অঙ্গুষ্ঠাদি বাম জানু ও বাম পদের মধ্যে রাখিবে। জননেন্দ্রিয় ও কোষদ্বয় ডান গোড়ালীর নিম্নেও থাকিতে পারে। মেরুদণ্ড সোজা রাখিবে। এই আসনে জপধ্যান করিবার সময় জ্ঞানমুদ্রা করা উচিত।

উভয় করতল প্রসারিত করিয়া হাঁটুর উপর রাখিয়া তর্জনীদ্বয় বাঁকাইয়া স্ব স্ব অঙ্গুষ্ঠে লাগাইবে। কোনও কোন পুস্তকে আছে, এই আসনে যৌন শক্তি হ্রাসপ্রাপ্ত হয়। স্বামী কুবলয়ানন্দ বলেন, "গবেষণা ও দূরদর্শিতার আলোকে নিঃসংশয়ে প্রতিপন্ন হইয়াছে যে, এই ধারণা অত্যন্ত ভ্রান্ত। এক ঘণ্টা পর্য্যন্ত এই আসনে বসিয়া সকলে প্রাতে বা সন্ধ্যায় বা স্নানের পরে জপধ্যান বা ধর্মগ্রন্থাদি পাঠ করিতে পারেন।"

পদ্মাসনের মত সিদ্ধাসনেও নারিগণ নিজেদের সুবিধা মত বাম পদের পরিবর্তে ডান পদ এবং ডান পদের পরিবর্তে বাম পদ ব্যবহার করিবেন। কাহারো মতে পদ্মাসন অপেক্ষা সিদ্ধাসন উপাসনার পক্ষে অধিকতর উপযোগী। যোনিস্থান বস্তিদেশস্থ স্নায়ুজালের কেন্দ্র। তথায় মূলাধার চক্র অবস্থিত ও কুণ্ডলিনী মহাশক্তি তন্মধ্যে বিরাজিত। তদুপরি বাম গোড়ালী দৃঢ়ভাবে স্থাপিত হওয়ায় সিদ্ধাসন বীর্য্যধারণের সম্যক্ সহায়ক। সিদ্ধাসনে হাত দুটী সরলভাবে প্রসারিত হইয়া হাঁটুদ্বয়ে লাগিবে। এই আসনে বসিয়া জ্ঞানমুদ্রা করিলে অঙ্গুলীর অগ্রভাগ দিয়া প্রাণবায়ু বহির্গত হইতে পারে না। ইহাতে উপাসনাদি করিলে অচিরে সুষুম্না নাড়ীর দ্বার উন্মুক্ত হয় এবং মেরুদণ্ড স্বভাবতঃ সরল থাকায় প্রসুপ্ত কুণ্ডলিনী শক্তি উর্দ্ধমুখী হয়। যোগশাস্ত্রে আছে, প্রাণায়ামাদি সাধন ব্যতীতও কেবল দ্বাদশ বৎসর কাল নিত্য সিদ্ধাসন অভ্যাস করিলে সাধক সিদ্ধ হন। বিবাহিত নরনারীর পক্ষে এই আসন রোজ এক ঘণ্টার অধিক অভ্যাস অনুচিত। সন্ন্যাসী, ব্রহ্মচারী, সাধক ও অবিবাহিত নরনারী সিদ্ধাসনে এক ঘণ্টার অধিক বসিতে পারেন। এই আসনে তিন ঘণ্টা স্থিরভাবে ও আরামে

বসিতে পারিলে আসন-সিদ্ধ হওয়া যায়। প্রাচীন ভারতের মুনিঋষিগণ সকালে ও সন্ধ্যায় সিদ্ধাসনে বসিয়া বেদাদি শাস্ত্র পড়িতেন ও পড়াইতেন এবং যোগসাধনা করিতেন।

অর্ধবদ্ধ পদ্মাসন

বেলুড় মঠে অবস্থানকালে আমি একবার সায়াটিকা (পদস্থ স্নায়ু) ব্যথায় দীর্ঘকাল কষ্ট পাই। ঐ ব্যথা কোমর হইতে পা পর্য্যন্ত ছড়াইয়া পড়িত। অনেক আয়ুর্বেদীয়, এলোপ্যাথিক ও হোমিওপ্যাথিক ঔষধ ব্যবহারে সম্পূর্ণ আরোগ্য লাভ করিতে পারি নাই। হোমিওপ্যাথিক ঔষধে সাময়িক উপশম হইলেও কিছু দিন পরে আবার ব্যথা দেখা দিত। জনৈক সন্ন্যাসী গুরুভ্রাতা আমাকে অর্ধবদ্ধ পদ্মাসন অভ্যাস করিতে পরামর্শ দিলেন। অল্পকাল এই অভ্যাসের ফলে আমি সায়াটিকা হইতে সম্যক্ রূপে আরোগ্য লাভ করিলাম। সায়াটিক স্নায়ু (sciatic nerve) দুর্বল ও পরিশ্রান্ত হইলে সায়াটিকা হয়। ব্যথার স্থানে খুব জোরে চাপ দিলে এবং সূর্যের বা আগুণের তাপ লাগাইলে সায়াটিকার ক্ষণিক উপশম হয়। ইন্‌ফ্রা রেড রশ্মির স্পর্শে এই স্নায়ুর প্রদাহ কমিয়া যায়।

এই ভাবে অর্ধবদ্ধ পদ্মাসন করিতে হয়। নবম চিত্র দেখ। প্রথমে পদদ্বয় প্রসারিত কর। পরে ডান পদটি হাঁটুর কাছে ভাঁজ করিয়া ডান গোড়ালী বাম উরুর উপর রাখ। ডান হাতে পীঠের দিক দিয়া ডান পদের অঙ্গুষ্ঠ ধর। বাম হাতে প্রসারিত বাম পদের অঙ্গুষ্ঠ ধরিয়া নিঃশ্বাস ফেলিয়া ও তলপেট ভিতরে টানিয়া মাথাটী

বাম জানুতে লাগাও। এই ভাবে আধ মিনিট হইতে এক মিনিট থাকিতে পার। ডান হাঁটু মেজেতে না লাগিলে ক্ষতি নাই।

বিপরীত ভাবে এই আসন আবার কর। বাম পদটি হাঁটুর কাছে বাঁকাইয়া ডান উরুর উপর রাখ। পীঠের দিক দিয়া বাম হাতে বাম পদের অঙ্গুষ্ঠ ধর এবং ডান হাতে প্রসারিত ডান পদের অঙ্গুষ্ঠ ধরিয়া নিঃশ্বাস ফেলিয়া ও তলপেট ভিতরে টানিয়া মাথা ডান জানুর উপরে লাগাও। এই অবস্থায় আধ মিনিট হইতে এক মিনিট থাক। বাম হাঁটু মেজেতে না লাগিলেও চলে। এই আসনে সায়াটিকা প্রভৃতি সর্ববিধ কটিবাত সারিয়া যায় এবং ক্ষুধাবৃদ্ধি হয়।

চক্রাসন

এই আসনে দেহকে চক্রাকারে বক্র করিতে হয় বলিয়া ইহার নাম চক্রাসন। তরুণ বয়সে যখন পেশীসমূহ এবং মেরুদণ্ড নরম ও নমনীয় থাকে তখন এই আসন অভ্যাস করা সহজ। বয়স অধিক হইলে এই আসন করা কষ্টকর। ইহাতে ভুজঙ্গাসন, শলভাসন ও ধনুরাসনের মিলিত ফল পাওয়া যায়। ইহাতে বালক-বালিকাদের ও তরুণ-তরুণীদের হস্ত, পদ ও বক্ষের গঠন সুপুষ্ট ও সুশ্রী হয়, এবং জড়তা ও আলস্য চলিয়া যায়। ইহাতে মেরুদণ্ডের নমনীয়তা বৃদ্ধি পায়।

চক্রাসন এই ভাবে করিতে হয়। দশম চিত্র দেখ। পদদ্বয় পরস্পর সংলগ্ন করিয়া চিৎ হইয়া শোও। পরে হস্তদ্বয় মাথার দুই পার্শ্বে বিপরীত মুখে রাখিয়া এবং উহাদের উপর ভর দিয়া দেহকে উর্ধদিক দিয়া বাঁকাইয়া পশ্চাতে ভূমিতে লাগাও এবং ধীরে

ধীরে মাথাটি পায়ের দিকে হাতের সাহায্যে টানিয়া আন। পরে সাধ্যানুসারে পদদ্বয় মাথার দিকে ধীরে ধীরে সরাও। এখন দেহটি অর্ধবৃত্তাকারে অবস্থিত হইল। অনেকে দাঁড়াইয়া পিছনের দিক দিয়া দুটী হাত মাটিতে লাগাইয়া চক্রাসন করিতে পারেন ; কিন্তু অনভ্যস্ত শিক্ষার্থীর পক্ষে এইরূপ প্রচেষ্টা অনিষ্টকর।

দীর্ঘকাল অভ্যাসের ফলে হস্তদ্বয় ও পদদ্বয় এত সমীপবর্তী করা যায় যে, দেহটি প্রায় চক্রাকারে পরিণত হয়। পাঁচ সেকেণ্ড হইতে দশ বা পনের সেকেণ্ড এই আসনে থাকিয়া আবার হস্তদ্বয় সোজা করিয়া চিৎ হইয়া শুইয়া পড়। কিছুক্ষণ বিশ্রামের পর আবার এই আসন অভ্যাস কর। প্রত্যহ সকালে ও সন্ধ্যায় দুই বারের বেশী এই আসন করিও না। সতর্কতার সহিত এই আসন না করিলে হাঁটু, কোমর, ঘাড় বা কনুই প্রভৃতি সন্ধিস্থলে ব্যথা লাগিতে পারে।

যাহারা দাঁড়াইয়া চক্রাসন করিতে চায় তাহারা প্রথমে অর্ধ-চন্দ্রাসন অভ্যাস করিবে। দণ্ডায়মান অবস্থায় ঊর্ধে হস্তদ্বয় প্রসারিত করিয়া দেহটি পশ্চাৎ দিকে বাঁকাও। পদদ্বয় পূর্ববৎ ভূমিতে সংলগ্ন থাকিবে এবং উত্তোলিত করতলদ্বয় সংযুক্ত হইবে। কোমর, পেট ও বুক সম্মুখ দিকে এবং মাথা হস্তদ্বয়ের সহিত পশ্চাৎ দিকে বাঁকিবে। এখন দেহটী অর্ধচন্দ্রবৎ বক্র হইল। ইহাই অর্ধচন্দ্রাসন। ডান এবং বাম পার্শ্বের দিকেও দেহকে এই ভাবে বাঁকান যায়। হাই তুলিবার সময় আমরা স্বভাবতঃ দেহকে উক্ত রূপে বাঁকাইয়া থাকি। প্রাতঃকালে শয্যাত্যাগান্তে কয়েক বার অর্ধচন্দ্রাসন করিলে দেহ-মনের জড়তা বিদূরিত হয়।

সর্বাঙ্গাসন

থাইরয়েড নামক নালীহীন গ্রন্থির উপর প্রভাব বিস্তার পূর্বক সমস্ত শরীরকে সবল ও সতেজ করে বলিয়া ইহার নাম সর্বাঙ্গাসন। সর্ব—সমগ্র এবং অঙ্গ—শরীর। ইহা একটি উৎকৃষ্ট যৌগিক ব্যায়াম। ইহার উপকারিতা অপরিসীম ও অবর্ণনীয়।

সর্বাঙ্গাসন এই ভাবে করিতে হয়। একাদশ চিত্র দেখ। মাথা ও পিঠ ভূমিতে লাগাইয়া চিৎ হইয়া শয়ন কর। পদদ্বয় সংযুক্ত ও সরল রাখিয়া মাটী হইতে তোল এবং কোমরের সহিত সমকোণ কর। কয়েক সেকেণ্ড এই অবস্থায় থাকিয়া পদদ্বয় উপরে তোল। কোমর ও দেহের পশ্চাৎ ভাগ পায়ের সঙ্গে সঙ্গে উপরে উঠিবে। এতক্ষণ হস্তদ্বয় শরীরের উভয় পার্শ্বে সরল ভাবে প্রসারিত ছিল। এখন কনুই দুটী মাটীতে ধীরে ধীরে লাগাইয়া হাত দুটী দ্বারা কোমরের দুই দিক ধর। মাথা, ঘাড়, পিঠের উর্দ্ধাংশ ও কনুই পর্য্যন্ত হস্তদ্বয় ভূমিসংলগ্ন থাকিবে এবং চিবুক কণ্ঠকূপে সংযুক্ত হইবে। চক্ষুর দৃষ্টি জানু বা পায়ের দিকে থাকিবে এবং নিঃশ্বাস-প্রশ্বাস স্বাভাবিক বেগে বহিবে। মন গলদেশস্থ থাইরয়েড গ্রন্থির উপর একাগ্র রাখ।

হাত দুটী পিঠে না লাগাইয়া ভূমিতে সমান্তরাল ভাবে পূর্ববৎ রাখা যায়। ইহাকে মুক্ত সর্বাঙ্গাসন এবং প্রথম প্রকারকে বদ্ধ সর্বাঙ্গাসন বলা যাইতে পারে। কাহারো কাহারো মতে বাম হাত দ্বারা ডান হাতের কব্জি ধরিয়া কব্জিবদ্ধ হাত দুটীকে পীঠে লাগান যায়; কিন্তু উপরোক্ত বিধিই নিরাপদ ও স্বাভাবিক। যাহারা

স্থূলকায় তাহাদের পক্ষে প্রথমে সর্বাঙ্গাসন করা কষ্টকর হইবে। সেইজন্য বিপরীত করণী তাহাদের পক্ষে সহজসাধ্য, অথচ উপকারী। বিপরীতকরণীকে অর্দ্ধ সর্বাঙ্গাসন বলা হয়। সর্বাঙ্গাসনে দেহ ভূমির সহিত সমকোণে থাকে। আর বিপরীতকরণীতে দেহের পশ্চাৎ ভাগ এত উপরে উঠিবে না এবং হাত দুটি কোমরে লাগিবে। কোমরের ভার হাতের উপর পড়িবে এবং চিবুক ও কণ্ঠদেশের মধ্যে যথেষ্ট ফাঁক থাকিবে। তখন কনুই ও কোমর এবং পা দুটী দণ্ডবৎ সরল দেখাইবে। যোগশাস্ত্রমতে বিপরীত করণীতে ২৪ সেকেণ্ড হইতে আরম্ভ করিয়া রোজ কয়েক সেকেণ্ড বাড়াইয়া তিন ঘণ্টা পর্য্যন্ত থাকা যায়। কিন্তু স্বামী কুবলয়ানন্দ বলেন, "চল্লিশ মিনিটের অধিক বিপরীতকরণীতে থাকা অনুচিত এবং অন্যান্য আসনের সহিত অভ্যাস করিলে ছয় মিনিটই যথেষ্ট।" ছয় মাস এই আসন অভ্যাস করিলে বৃদ্ধ দেহেও পুনরায় যৌবন সঞ্চারিত হয়।

সর্বাঙ্গাসনের উপকারিতা অবর্ণনীয়। সর্বাঙ্গাসনে স্ত্রীপুরুষদের যৌন গ্রন্থি সঞ্জীবিত হয়। প্রথম সপ্তাহে এক মিনিট, দ্বিতীয় সপ্তাহে দুই মিনিট এই আসন করিবে। দুই মিনিট হইতে চব্বিশ মিনিট এই ব্যায়াম করা যায়। উক্ত চব্বিশ মিনিটের মধ্যে বিশ মিনিট বদ্ধ সর্বাঙ্গাসন এবং চার মিনিট মুক্ত সর্বাঙ্গাসন করিবে। অন্যান্য আসনের সহিত করিতে হইলে ছয় মিনিট করাই যথেষ্ট। তখন একমাত্র বদ্ধ সর্বাঙ্গাসন করিবে। থাইরয়েড গ্রন্থির নিষ্ক্রিয়তাজনিত জরার লক্ষণ এই আসনে বিদূরিত হয়। অজীর্ণতা, কোষ্ঠাবদ্ধতা ও একশিরা (hernia) প্রভৃতি ব্যাধি এই আসনাভ্যাসে সম্যক্ সারিয়া যায়। ইহাতে পুরুষদের অণ্ডকোষ এবং নারীদের গর্ভাশয়ের

দুর্বলতা সহজে আরোগ্য হয়। থাইরয়েড গ্রন্থি হইতে অতিরিক্ত রস নিস্থত হইলে গলগণ্ড (goitre) হয়। কেহ কেহ বলেন, সর্বাঙ্গাসনে গলগণ্ড হইবার আশঙ্কা আছে ; কিন্তু এই আশঙ্কা অত্যন্ত অমূলক এবং অজ্ঞতাপ্রসূত।

রোগ সংক্রমণ, কঠিন ব্যাধি, ঘন ঘন গর্ভসঞ্চার ও অতিশয় বীর্যক্ষয় হইলে থাইরয়েড গ্রন্থি দুর্বল হইয়া পড়ে। দুর্বল থাইরয়েড সবল করিতে সর্বাঙ্গাসন অদ্বিতীয়। ইহাতে aorta নামক প্রধান রক্তবহা শিরা বিপরীতমুখী হওয়ায় শরীরের প্রচুর রক্ত গলদেশে আসিয়া থাইরয়েডকে রক্তস্নাত করে। সর্বাঙ্গাসন হৃৎপিণ্ড হইতে অক্সিজেন-মিশ্রিত বিশুদ্ধ রক্ত নীচে টানিয়া আনিয়া থাইরয়েডকে রক্তস্নান দ্বারা সতেজ করে। এই আসন অভ্যাসের সহিত দুধ, ফল আহার আরম্ভ করিলে চির যৌবন লাভ অসম্ভব নহে। ইহা অভ্যাস পূর্বক যোগিগণ ব্যাধি ও বার্ধক্যের আক্রমণ হইতে স্ব স্ব দেহকে রক্ষা করিয়া শতাধিক বৎসর বাঁচিয়া থাকিতেন। সর্বাঙ্গাসনে দীর্ঘ জীবন ও চিরযৌবন লাভ হয়।

এক এক বারে দুই এক মিনিট করিয়া দুই তিন বারে সর্বাঙ্গাসনটী পাঁচ ছয় মিনিট কর। অভ্যাস সুদৃঢ় হইলে একেবারে ৩।৪।৫ ৬ মিনিট পর্য্যন্ত উক্ত আসনে থাকিতে পার। প্রাতঃকালই এই ব্যায়ামের প্রকৃষ্ট সময়। দিনে দুই বার সকালে ও সন্ধ্যায় এই আসন করা যাইতে পারে। যাহাদের প্রাতে মলত্যাগ হয় না তাহারা নিদ্রা-ত্যাগের পর এই আসন করিলে অপান বায়ুর রুদ্ধগতি মুক্ত হইয়া মল-ত্যাগের বেগ অবিলম্বে আসিবে। নষ্ট যৌবন বা জীবনীশক্তি পুনরুদ্ধার করিতে সর্বাঙ্গাসন সর্বপ্রকারে সমর্থ। রক্তে যে রোগবিষ (toxin)

জন্মে তাহা নষ্ট হয় থাইরয়েড হইতে নিঃসৃত রসে। রোগবিষই দেহে সর্বরোগ সৃষ্টি করে। সর্বাঙ্গাসন অভ্যাস করিলে রক্তস্থ রোগবিষ নষ্ট হয় এবং দেহ আর ব্যাধিমন্দিরে পরিণত হয় না।

কুষ্ঠরোগ বিশেষজ্ঞ চিকিৎসক ডাঃ সাজাউস (Dr. Sajous) বলেন, থাইরয়েড-রসের চিকিৎসার দ্বারা কুষ্ঠরোগ আরোগ্য হয়। থাইরয়েডের রস রক্তে মিশ্রিত হইলে কুষ্ঠরোগের জীবাণু পর্যন্ত বিনষ্ট হয়। যোগ-মীমাংসা পত্রিকার ১ম খণ্ডের ১ম সংখ্যায় লিখিত আছে যে, দাক্ষিণাত্যের কোন যোগী একটী কুষ্ঠরোগীকে সর্বাঙ্গাসন অভ্যাস দ্বারা আশাতীত পরিমাণে সুস্থ করিয়াছিলেন। এক বৎসর আসনাভ্যাসের ফলে উক্ত রোগীর পায়ের ও হাতের আঙ্গুলের মধ্যে যে পচা ঘা হইয়াছিল তাহা সারিয়া যায় এবং সে আঙ্গুলগুলি অনায়াসে নাড়িতে পারে। নর্মদাতীরে উক্ত যোগীর তত্ত্বাবধানে সেই রোগী থাকিত। কিন্তু পথ্যাদির নিয়ম পালন ও আসনাভ্যাস ছাড়িয়া দেওয়ায় তাহার রোগ বৃদ্ধি হয় এবং সে কোন কুষ্ঠাশ্রমে যাইয়া এই রোগে আরও তিন বৎসর ভুগিয়া দেহত্যাগ করে। ডাঃ ব্রাইসেকার (Brisacher), ব্লুম (Blum), কিসি (Kishi) প্রভৃতি বৈজ্ঞানিকগণের গবেষণায় ইহা প্রমাণিত হইয়াছে যে, থাইরয়েড রসের সারাংশ কিঞ্চিত পরিমাণে দুগ্ধে আছে। যে সকল পশুদেহ হইতে অস্ত্রোপচার দ্বারা থাইরয়েড গ্রন্থি তুলিয়া ফেলা হইয়াছিল তাহাদিগকে দুগ্ধ খাওয়াইলে দেখা যায়, তাহারা দীর্ঘতর কাল বাঁচিয়া থাকে।

সেইজন্যই দুগ্ধপথ্য কুষ্ঠরোগীর এত প্রয়োজনীয় এবং দুগ্ধ দ্বারা তাহাদের ক্ষত ধোয়ান হয়। দেহে দুগ্ধ ইনজেক্সন করিলেও বাতাদি বহু রোগ সারিয়া যায়। সর্বাঙ্গাসন অভ্যাসে দুগ্ধ-চিকিৎসার সর্ব ফল

অধিকতর পরিমাণে পাওয়া যায়। এই আসনে জীর্ণ শীর্ণ অণ্ডকোষও সবল হইয়া উঠে। কোন ত্রিশ বৎসর বয়স্ক তরুণের অণ্ডকোষদ্বয় অসংযমের ফলে জীর্ণ হয় এবং ইহাদের আকার পূর্বাপেক্ষা ক্ষুদ্রতর এবং ওজন চার গ্রাম (gram) কমিয়া যায়। সেই হেতু যুবকটির থাইরয়েডও দুর্বল হইয়া পড়ে। বিবিধ চিকিৎসায় ছয় মাসেও তাহার স্বাস্থ্যোন্নতির কোন লক্ষণ দেখা গেল না। স্বামী কুবলয়ানন্দের নির্দেশে তিন মাস মাত্র সর্বাঙ্গাসন করার পর তাহার থাইরয়েড পূর্বাবস্থা প্রাপ্ত হইল এবং আরও তিন মাস পরে তাহার অণ্ডকোষ স্বাভাবিক আকৃতি ও ওজন ফিরিয়া পাইল। ডাঃ লোর‍্যাণ্ডা (Dr. Loranda) প্রভৃতি চিকিৎসকদের মতে নারীদের গর্ভাশয় জীর্ণ হইলেই মেদবৃদ্ধি হয় এবং প্রজনন শক্তি কমিয়া যায়। গুরু ভোজনে অভ্যস্ত এবং ব্যায়ামবিমুখ নারিগণ অনেক সময় এইরূপ স্থূলকায় হয়। সর্বাঙ্গাসনের সহিত লঘু আহার, উপবাস ও ঘর্ম-নির্গমন করিলে স্থূলকায় নারীদের মেদ কমে এবং স্বাভাবিক স্বাস্থ্য ফিরিয়া আসে।

মৎস্যাসন

সর্বাঙ্গাসনের পরেই মৎস্যাসন করিতে হয়। সর্বাঙ্গাসনে ঘাড়ের যে কঠিনতা ও আড়ষ্টতা হয় তাহা মৎস্যাসনে দূরীকৃত হয়। মৎস্যাসনে ঘাড়টী বিপরীত দিকে বক্র হওয়ায় ঘাড়ের পেশীসমূহ ও স্নায়ুগুলির উত্তম ব্যায়াম হয়। ইহাতে শ্বাসযন্ত্র (pharynx)

সম্পূর্ণরূপে উন্মুক্ত হয় এবং গভীর শ্বাস দ্রুত ও অবিরত চলে। ইহাতে সর্বাঙ্গাসনের ফল অধিক মাত্রায় পাওয়া যায়।

এই আসনে দৃঢ়ভাবে অবস্থিত হইলে সন্তরণকালে জলের উপর মৎস্যবৎ দীর্ঘকাল ভাসা যায় বলিয়া ইহার নাম মৎস্যাসন। এই ভাবে মৎস্যাসন করিতে হয়। দ্বাদশ চিত্র দেখ। পদ্মাসনের ন্যায় ডান পদ বাম জানুতে এবং বাম পদ ডান জানুতে এমনভাবে রাখ যাহাতে গোড়ালীদ্বয় পরস্পর সমকোণে থাকিয়া তলপেটে চাপ দেয়। এই অবস্থায় চিৎ হইয়া শোও এবং কনুইদ্বয়ের উপর ভর দিয়া মাথা, ঘাড় ও বুক পশ্চাৎ দিকে বাঁকাইয়া সেতুর মত কর। এই সেতুর এক দিকে মাথা এবং অন্য দিকে পাছা দুটী ভূমিতে সংলগ্ন থাকিবে। তারপর কনুই দুটী ভূমি হইতে তুলিয়া হাত দুটী সোজা করিয়া বাম হস্তের তর্জনী দ্বারা বাম পদাঙ্গুষ্ঠ এবং ডান হস্তের তর্জনী দ্বারা ডান পদাঙ্গুষ্ঠ শৃঙ্খলবৎ আবদ্ধ কর। ঘাড় বিশেষভাবে পশ্চাৎ দিকে বাঁকিবে এবং গলায় বেশ টান পড়িবে। অনেকে তর্জনী দ্বারা পদাঙ্গুষ্ঠ না ধরিয়া মাথার তিন দিকে হস্তদ্বয় ভাঁজ করিয়া রাখে। এই ব্যায়াম প্রথম প্রকারে কিছুদিন অভ্যাসের পর দ্বিতীয় প্রকারে করিবে।

মৎস্যাসনে মেরুদণ্ড বিপরীত দিকে বক্র হওয়ায় ফুসফুস পূর্ণ নিঃশ্বাস লইবার অবসর পায় এবং গভীর নিঃশ্বাস গ্রহণে সমর্থ হয়। এই আসন ছাড়িবার সময় প্রথমে হাতদুটি পদদ্বয় হইতে খুলিয়া লইয়া কনুইদ্বয় ভূমিতে সংলগ্ন করিয়া সাবধানে ঘাড় সোজা করিতে হয়, নচেৎ ঘাড়ে ব্যথা লাগিতে পারে। সর্বাঙ্গাসনে যত সময় থাকিবে মৎস্যাসনে তাহার এক তৃতীয়াংশ বা অর্দ্ধেক সময়

থাকিবে। কয়েক বৎসর পূর্বে সিংহলে অবস্থানকালে কলম্বো সহরের পার্শ্বস্থ সমুদ্রে স্নান করিতে করিতে বর্তমান লেখক ও অন্য এক সাধু মৎস্যাসনে গভীর সমুদ্রের উপর অনেকক্ষণ ভাসিয়া থাকিতেন। সমুদ্রতীরে দাঁড়াইয়া বহু সিংহলী নরনারী বিস্মিত নয়নে তাহা দেখিতেন।

যোগমুদ্রা

কোষ্ঠকাঠিন্যহেতু মলভাণ্ড (colon) ক্রমে ক্রমে মলপূর্ণ হইয়া যায়। বৃহদন্ত্রের মল বহন করিবার অদ্ভুত শক্তি আছে। বহু মাসের সঞ্চিত দূষিত পদার্থ শুষ্ক হইয়া ইহার গাত্রে লাগিয়া থাকে। চাপ পড়িলে রবার নলের মত ইহা বাড়ে। বৃহদন্ত্র প্রায় ছয় ফুট দীর্ঘ। ইহাতে দীর্ঘ কাল মল সঞ্চিত থাকিলে ফল মন্দ হয়। তখন ইহা জড়তা প্রাপ্ত হয় এবং ইহার স্নায়ুজাল নিশ্চেষ্ট হইয়া পড়ে এবং ইহাদের কর্মশক্তি কমিয়া যায়। শুষ্ক মলে অন্ত্রগাত্র ছিন্ন হয় ও ক্ষত জন্মে। যাহারা পুরাতন কোষ্ঠবদ্ধতায় ভোগেন তাহাদের তলপেটের পৈশিক প্রাচীর দুর্বল হওয়ায় পাকস্থলী ও অন্ত্রাদি নিম্ন দিকে একটু ঝুলিয়া পড়ে। শীর্ষাসন সম্পূর্ণরূপে, সর্বাঙ্গাসন আংশিক ভাবে এবং পশ্চিমোত্তান আসন কিঞ্চিৎ পরিমাণে উক্ত রোগ প্রতিকারে সমর্থ। শীর্ষাসনের পরেই যোগ মুদ্রা এই দোষনাশে এবং কোষ্ঠকাঠিন্য দূরীকরণে ও নিবারণে সমর্থ।

যোগমুদ্রা এই ভাবে করিতে হয়। ত্রয়োদশ চিত্র দেখ। পদ্মাসনে বস। ইহার অর্থ, বাম জানুর উপর ডান পদ এবং ডান

জানুর উপর বাম পদ এমন ভাবে রাখ, যাহাতে ডান গোড়ালী তলপেটের পেলভিস (pelvis) নামক স্থানে এবং বাম গোড়ালী কিকামের (cecum) উপর চাপ দেয়। এখন হস্তদ্বয় পৃষ্ঠদেশে লইয়া ডান হাতে বাম কব্জি ধর এবং ধীরে ধীরে শরীর সম্মুখ দিকে নামাইয়া কপাল দ্বারা ভূমিস্পর্শ কর। পাছা উঠিবে না, বা মেরুদণ্ডের উপর আদৌ চাপ পড়িবে না। কিছু দিন এই ভাবে অভ্যাসের পর হস্তদ্বয় পৃষ্ঠদেশে না রাখিয়া পদতলদ্বয়ের উপর এই ভাবে রাখিবে—বাম করতল ডান পদতলের উপর এবং ডান করতল বাম পদতলের উপর। পদতলদ্বয়ের উপর করতলদ্বয় উক্ত রূপে বিন্যস্ত হইলে পেলভিস ও কিকামের উপর অধিকতর চাপ পড়িবে। শরীর নামাইবার সময় প্রশ্বাস ছাড়িতে থাকিবে এবং ভূমি স্পর্শান্তে উঠিবার সময় নিঃশ্বাস গ্রহণ করিবে। ভূমিতে কপাল লাগাইয়া তিন সেকেণ্ড হইতে দশ সেকেণ্ড পর্যন্ত থাকিতে পার। ইহার অধিক সময় থাকিবে না। এই আসন তিন বার হইতে পাঁচ বার অভ্যাস করিতে পার। অভ্যস্ত হইলে যোগমুদ্রায় দুই তিন মিনিট পর্য্যন্ত থাকা যায়। যোগমুদ্রা তলপেটের যন্ত্রগুলিকে সুস্থ ও সবল রাখে এবং কোষ্ঠবদ্ধতা ও শুক্রতারল্যাদি রোগ আরোগ্য করে। পুরাতন কোষ্ঠবদ্ধতা থাকিলে যোগমুদ্রায় প্রথমতঃ ভূমিতে কপাল লাগান কষ্টকর হয়। যোগমুদ্রায় মাথা নামাইবার সময় প্রশ্বাস ফেলিতে হয় এবং মাথা তুলিবার সময় নিঃশ্বাস লইতে হয়। নিঃশ্বাস গ্রহণ ও প্রশ্বাস ত্যাগ পুরা মাত্রায় হওয়া আবশ্যক। ইহার ফলে যোগমুদ্রার সুফল দ্বিগুণিত হয়। নিঃশ্বাস ব্যায়াম না করিলে যোগমুদ্রার পুরা ফল পাওয়া যায় না।

অর্ধ মৎস্যেন্দ্রাসন

মহাযোগী মৎস্যেন্দ্র কর্তৃক আবিষ্কৃত এই আসনের অভ্যাস কষ্টকর বলিয়া উহা কিঞ্চিৎ পরিবর্তিত আকারে অর্ধমৎস্যেন্দ্রাসন নামে অভিহিত। এই আসনে প্রধানতঃ মেরুদণ্ডের উত্তম ব্যায়াম হয়।

মেরুদণ্ডের স্বাভাবিক গতি ছয় প্রকার। ইহাকে সম্মুখে ও পশ্চাতে এবং দক্ষিণে ও বামে বক্র করা যায় এবং বাম ও ডান দিকে মোচড় দেওয়া যায়, এই ছয় প্রকার গতিতে ইহার ব্যায়াম হয়। মেরুদণ্ডের স্বাস্থ্যরক্ষার জন্য উক্ত ছয় প্রকার ব্যায়াম আবশ্যক। সর্বাঙ্গাসন, হলাসন, পশ্চিমোত্তান ও যোগমুদ্রায় মেরুদণ্ডের সম্মুখে বক্র হওয়ার ব্যায়াম হয়। মৎস্যাসন, ভুজঙ্গাসন, শলভাসন ও ধনুরাসনে ইহার পশ্চাৎ দিকে বক্র হওয়ার ব্যায়াম হয়। অর্ধমৎস্যেন্দ্রাসনে উভয় পার্শ্বে বক্র হওয়া ও মোচড় দেওয়ার ব্যায়াম হয়। এই ব্যায়ামে মেরুদণ্ডস্থ স্নায়ুমূলগুলিতে রক্তপ্রবাহ বাড়ে এবং রক্ত সেচনে স্নায়ুমূলগুলি সঞ্জীবিত হয়। অর্ধমৎস্যেন্দ্রাসন স্নায়বিক শক্তিলাভের অব্যর্থ উপায়। মুলার, ম্যাকফেডেন ও অন্যান্য ব্যায়ামবিৎগণ মেরুদণ্ডের যে সকল ব্যায়াম বিধান করিয়াছেন সেগুলি যৌগিক ব্যায়ামের তুলনায় অকিঞ্চিৎকর। যৌগিক ব্যায়ামে মেরুদণ্ডের যেমন প্রসারণ, নমন ও মোচড় হয় তেমন অন্য কোন ব্যায়ামে হয় না। পশ্চিমোত্তান আসনে মূত্রাশয় ও যকৃৎ সুস্থ থাকে। অর্ধমৎস্যেন্দ্রাসন তলপেটের অন্তর্গাত্র এবং পৃষ্ঠদেশের আন্তর মাংসপেশীগুলিকে মোচড় দিয়া পশ্চিমোত্তান আসনের ফলসমূহ পরিপূর্ণ করে।

অর্ধমৎস্যেন্দ্রাসন এই ভাবে করিতে হয়। চতুর্দশ চিত্র দেখ। পদদ্বয় প্রসারিত কর এবং পরস্পরের সন্নিকটে রাখ। পরে ডান পদ ভাঁজ করিয়া ডান গোড়ালী সীবনীর উপর দৃঢ়ভাবে লাগাও। পুরুষদের মলদ্বার ও কোষদ্বয়ের মধ্যবর্তী স্থানকে এবং নারীদের মলদ্বার ও যোনিদেশের মধ্যবর্তী স্থানকে সীবনী বলে। উক্ত স্থান আঙ্গুল দিয়া টিপিলে বেশ বোঝা যায়, উহার উভয় পার্শ্বে দুই খানি মোটা শক্ত হাড় আছে এবং হাড়দ্বয়ের মধ্যবর্তী অংশটি নরম। এই নরম অংশে ডান গোড়ালী দৃঢ়ভাবে লাগাইতে হইবে। বাম হাতে অণ্ডকোষ তুলিয়া ধরিয়া ডান হাতে ডান গোড়ালী সীবনীতে (perinium) লাগান নিরাপদ ; নচেৎ অণ্ডকোষে আঘাত লাগিতে পারে। ডান গোড়ালী সীবনীতে এইরূপে স্থাপন করিতে হইবে যে, ডান পদতল যেন বাম উরুদেশে সংলগ্ন হয়। এই আসনে গোড়ালীর উপর বসিবে না ; কিন্তু উপরোক্ত প্রকারে বসিতে না পারিলে ডান গোড়ালী দিয়া মলদ্বার ও সীবনী চাপিয়া ধরিয়া ডান পায়ের উপর বসিতে বাধ্য হইবে। অনন্তর বাম পদকে ভাঁজ করিয়া ডান উরুর ডান দিকে ভূমিতে খাড়া ভাবে বসাও। তারপর ডান হাত দিয়া বাম হাঁটু ডান বগলে চাপিয়া ধরিয়া, উহার সাহায্যে বাম হাঁটু শক্ত করিয়া ধর এবং বাম হাতে পিঠের উপর দিয়া ডান পায়ের গোড়ালী ধরিয়া পিঠ, মাথা ও ঘাড় বাম দিকে ঘোরাও। বাম হাতে ডান গোড়ালী না ধরিয়া ডান উরু ধরিলে মেরুদণ্ডের আরও মোচড় হয়। মাথা যত দূর সম্ভব বাম দিকে ঘুরিবে এবং চিবুক বাম কাঁধের সহিত সরল রেখায় থাকিবে। বুক সর্বদা উন্নত রাখিতে হইবে।

এই অবস্থায় কয়েক সেকেণ্ড থাকিয়া হাত পা ছাড়িয়া দাও। পরে বাম গোড়ালীর উপর বসিয়া বিপরীত দিকে এই ব্যায়াম কর। এই আসন উভয় দিকে দুই বা তিন বার করিতে পার। প্রত্যেক বার এক মিনিটের অধিক সময় থাকিও না। এই আসন অভ্যাসকালে মেরুদণ্ড অবক্র থাকিবে এবং শ্বাস প্রশ্বাস স্বাভাবিক গতিতে চলিবে। ইহাতে কোষ্ঠবদ্ধতা, উদরাময়, বর্ধিত প্লীহা প্রভৃতি আরোগ্য হয় এবং অলস যকৃৎ ও নিষ্ক্রিয় মূত্রাশয় সবল হয়। প্রৌঢ় বা বৃদ্ধ বয়সে অনেকের মূত্রাশয়স্থ প্রোষ্ট্রেট(prostrate)গ্রন্থিগুলি নিষ্ক্রিয় হয়। তখন ক্যাথিটার নামক যন্ত্র দ্বারা কৃত্রিম উপায়ে প্রস্রাব করাইতে হয়। উহাতেও প্রস্রাব না হইলে তলপেটে অস্ত্রোপচার দ্বারা মূত্রাশয়ে রবার নল বসাইয়া কৃত্রিম মূত্রনালী করা হয়। অর্ধমৎস্যেন্দ্রাসন নিয়মিতভাবে অভ্যাস করিলে বার্ধক্যেও মূত্রাশয়ের কোন রোগ হয় না। পুরুষদের ন্যায় নারীদেরও এই আসন করা উচিত।

অর্ধমৎস্যেন্দ্রাসন আরও সহজ করিলে বক্রাসন হয়। এই আসনে মেরুদণ্ডকে বক্র করিতে হয় বলিয়া ইহার নাম বক্রাসন। বক্রাসন এই ভাবে করিতে হয়। পদদ্বয় প্রসারিত ও সংযুক্ত করিয়া বস। পরে ডান পদ উঁচু করিয়া তোল এবং উহাকে বাম হাঁটুর কাছে রাখ। এখন মেরুদণ্ডকে কিঞ্চিৎ ডান দিকে বাঁকাইয়া ডান হাত পশ্চাৎ দিকে রাখ। বাম বাহু দ্বারা ডান হাঁটু বেষ্টন করিয়া বাম হস্ত ভূমিতে লাগাও। ডান হাঁটুকে বাম দিকে যত দূর সম্ভব ঠেল এবং মেরুদণ্ড ডান দিকে মোচড় দাও। ডান হাঁটু পূর্ববৎ যথাস্থানে রাখিয়া বাম বাহু দ্বারা চাপ দিবে। মুখটি ডান দিকে এত দূর ঘোরাও, যেন উহা ডান কাঁধের উপর আসে। ইহাতে ডান

দিকে মেরুদণ্ডের পুরা মোচড় হয়। ডান হাঁটুর পরিবর্তে বাম হাঁটু দিয়া আরম্ভ করিলে বাম দিকে মেরুদণ্ডের পুরা মোচড় হয়। উভয় দিকে বক্রাসন তিন মিনিটের বেশী করিও না। অর্ধমৎস্যেন্দ্রাসন করিতে যাহাদের কষ্ট হয় তাহারা প্রথম বক্রাসন করিবে। বক্রাসন কিছু দিন করিলে পর অর্ধমৎস্যেন্দ্রাসন করা সহজ হয়।

উড্ডীয়ান

ইহাতে ডায়াফ্রাম (diaphragm) এবং পঞ্জর উপরে তুলিয়া ধরা হয় বলিয়া ইহার নাম উড্ডীয়ান। থোরাক্স (thorax) এবং তলপেটের মধ্যে যে পৈশিক প্রাচীর আছে তাহাকে ডায়াফ্রাম বলে। যোগ-মীমাংসা ত্রৈমাসিকে বিবৃত হইয়াছে যে, উড্ডীয়ান ও নৌলীর দ্বারা শুক্র রক্তে মিশ্রিত হয় এবং শুক্র শুক্রাশয়ে সঞ্চিত হইয়া আর উত্তেজনা সৃষ্টি করিতে পারে না। এই ব্যায়ামে শরীরের শুক্রধারণ-শক্তি যথাসম্ভব বৃদ্ধি পায়। স্বাস্থ্যরক্ষার জন্য ইহা অপরিহার্য। উড্ডীয়ান বা নৌলীর বিশদ বর্ণনা দেওয়া সম্ভব নহে। তলপেটের অন্তরস্থ মাংসপেশীর সংযম (control) কি ভাবে করিতে হয় তাহা বলা বা লেখা অপেক্ষা দেখান সহজ। এইজন্য এই ব্যায়াম দুইটি কাহারও নিকট হইতে শিখিয়া লওয়াই শ্রেয়স্কর।

উড্ডীয়ান পদ্মাসনে বসিয়া বা দাঁড়াইয়া করা যায়। দাঁড়াইয়া করিতে হইলে এই ভাবে করিবে। পঞ্চদশ চিত্র দেখ। পা দুটি প্রায় এক ফুট ফাঁক করিয়া দাঁড়াও। কোমর বাঁকাইয়া সম্মুখের দিকে একটু ঝুঁকিয়া পড় এবং হস্তদ্বয় স্ব স্ব উরু বা হাঁটুর উপর

রাখ। নিঃশ্বাস রেচন দ্বারা পেটটি একেবারে শূন্য কর এবং ডায়াফ্রামটি উপরের দিকে তুলিয়া ধর। তলপেটের সম্মুখস্থ পেশীগুলি এবং বক্ষঃস্থল নিঃশ্বাস রেচন দ্বারা সঙ্কুচিত হইবে। নিঃশ্বাস রেচন ঠিক ভাবে হইলে বাহিরের বায়ুমণ্ডলের চাপে তলপেট ভিতরে ঢুকিয়া পড়িবে ও নাভি পিঠের সহিত লাগিবে। ইহাই উড্ডীয়ান। হাত দুটি উরুতে বা হাঁটুতে দৃঢ়ভাবে স্থাপিত এবং নিঃশ্বাস বহির্দেশে আবদ্ধ থাকিবে। যখন নিঃশ্বাস আর বাহিরে আটকান যাইবে না, তখন গ্রীবা ও স্কন্ধদ্বয় শিথিল করিয়া ও পাঁজরা নামাইয়া নিঃশ্বাস গ্রহণ কর। পূর্ণ প্রশ্বাস ত্যক্ত ও পূর্ণ নিঃশ্বাস গৃহীত হইলে একবার উড্ডীয়ান হয়। যৌগিক ব্যায়ামের সহিত প্রাণায়ামের কত ঘনিষ্ঠ সম্বন্ধ তাহা উড্ডীয়ানে বেশ বোঝা যায়।

এই ব্যায়াম দশ বা পনের বার পুনঃপুনঃ অভ্যাস কর। দাঁড়ান অবস্থায় হাত দুটি মাথার পিছনে যুক্তভাবে চাপিয়া ধরিয়াও এই ব্যায়াম করা যায়। পদ্মাসনে বসিয়া উড্ডীয়ান করা অধিকতর নিরাপদ। যাহাদের হৃৎপিণ্ড দুর্বল তাহাদের পক্ষে পদ্মাসনে উড্ডীয়ান অভ্যাস কর্তব্য। তখন হাত দুটি দিয়া হাঁটুদ্বয়ে মৃদু চাপ দিতে হয়। নিঃশ্বাস না লইয়া তলপেট ও বুক বার বার উঠাইলে ও নামাইলে উড্ডীয়ান আরও উত্তমরূপে হয়। স্বামী কুবলয়ানন্দ বলেন, "উড্ডীয়ান তলপেটের উৎকৃষ্ট ব্যায়াম। কোষ্ঠবদ্ধতা, অজীর্ণতা এবং যকৃতের পীড়াসমূহ এই ব্যায়ামে সারিয়া যায়। যাহাদের তলপেটের অন্ত্রক্ষত, একশিরা প্রভৃতি কঠিন রোগ আছে তাহাদের এই ব্যায়াম করা উচিত নয়।" উড্ডীয়ানে পাকস্থলীর রেক্‌টাস্ নামক পেশীদ্বয় সংযুক্ত ও পৃথক ভাবে সঞ্চালিত হয়। ইহাতে

ক্ষুদ্রান্ত্রাদি এবং পরিপাকযন্ত্রের উত্তম ব্যায়াম হয়। বৃহৎ ও ক্ষুদ্র অন্ত্রদ্বয় সঙ্কুচিত হওয়ায় তন্মধ্যস্থ মলাদি স্থানচ্যুত হইয়া মলভাণ্ডে প্রেরিত হয়। বৃহদন্ত্র ও মলভাণ্ডের গাত্রে অজীর্ণ দূষিত পদার্থ জমা হইলে আমাশয় রোগ জন্মে। এই ব্যায়ামে কোষ্ঠকাঠিন্য, আমাশয়, অন্ত্রক্ষত, অর্শ, ভগন্দর, এপেণ্ডিসাইটিস্, পাথুরী রোগ প্রভৃতি ব্যাধির সম্ভাবনা সমূলে বিনষ্ট হয়। প্রাতঃকালে খালি পেটে উড্ডীয়ান করা উচিত।

নৌলী

উড্ডীয়ান উত্তমরূপে আয়ত্ত হইবার পর নৌলী করিতে হয়। এই ব্যায়াম শিক্ষা করা অপেক্ষাকৃত কঠিন; কিন্তু অধ্যবসায় ও ধৈর্য্য সহকারে অভ্যাস করিলে ইহা এক সপ্তাহের মধ্যেই শিক্ষা করা সম্ভব। অবশ্য কাহারো কাহারো দীর্ঘতর সময় লাগে। ইহার অভ্যাস-কৌশল প্রথমে বুঝিয়া লইলে ইহা শিক্ষা করা সহজ। নৌলী তলপেটের একটী উত্তম ব্যায়াম। ইহাতে তলপেটস্থ রেক্টাস্ (rectus) নামক পেশীদ্বয় সংযুক্ত ও পৃথকভাবে চালিত হয়। দাঁড়াইয়া নৌলী করাই সুবিধাজনক ও সহজসাধ্য।

নৌলী চারি প্রকার—মধ্যম নৌলী, দক্ষিণ নৌলী, বাম নৌলী ও নৌলী ক্রিয়া। ষোড়শ ও সপ্তদশ চিত্রদ্বয় দেখ। কোমর বাঁকাইয়া, সম্মুখ দিকে কিঞ্চিৎ মাথা বাড়াইয়া এবং বাম হাঁটুর উপর বাম হাত ও ডান হাঁটুর উপর ডান হাত রাখিয়া দাঁড়াও এবং উড্ডীয়ান কর। নিঃশ্বাস রেচন করিয়া তলপেটটি ভিতরের দিকে

টানিয়া লও। এই অবস্থায় হাটুদ্বয়ও খানিকটা বাঁকিয়া থাকে। রেক্টাস্ পেশীদ্বয়কে অন্যান্য পেশী হইতে পৃথক্ ও সঙ্কুচিত কর। ইহাতে পেটের দুই ধার নরম ও নীচু থাকিবে এবং মধ্য স্থান শক্ত ও উঁচু হইবে। মধ্য স্থানেই রেক্টাস্ পেশীদ্বয় সঙ্কুচিত ও কঠিন হয়। আধ মিনিট উক্ত রূপে থাকিয়া ধীরে ধীরে নিঃশ্বাস গ্রহণ কর। মধ্যম নৌলী পাঁচ ছয় বার করা যায়। ইহার অভ্যাস কষ্টকর বা শ্রমসাধ্য নহে। ইহা অতিশয় স্বাভাবিক ভাবে আয়ত্ত হয়। একবার নিঃশ্বাস ছাড়িয়া এক সঙ্গে কয়েক বার নৌলী মধ্যম করা যাইতে পারে।

নৌলী মধ্যম কিছু দিন করিবার পর ডান ও বাম নৌলী শিক্ষা করিবে। নৌলী মধ্যমে পেটের যে পেশীদ্বয় ফুলিয়া উঠে সেইগুলির নাম রেক্টাস্। সেগুলি স্বভাবতঃ সংযুক্ত থাকে। উক্ত পেশীদ্বয় পৃথক করিয়া চালাইলে ডান ও বাম নৌলী হয়। যখন বাম রেক্টাস্ পেশী সঙ্কুচিত করিয়া ডান রেক্টাস্ পেশী স্ফীত করা হয় তখন ডান নৌলী হয়। আবার ডান রেক্টাস্ পেশী সঙ্কুচিত করিয়া বাম রেক্টাস্ পেশী স্ফীত করিলে বাম নৌলী হয়। নৌলী মধ্যমে উভয় জানুর উপর সমান ভর দিয়া সম্মুখ দিকে ঝুঁকিতে হয়; কিন্তু ডান বা বাম নৌলীর সময় যথাক্রমে ডান বা বাম দিকে বেশী ঝুঁকিতে হয়। ডান ও বাম নৌলীর পর পর দ্রুতবেগে করিলে নৌলী ক্রিয়া হয়। ডান ও বাম নৌলী পাঁচ ছয় বারের বেশী না করাই ভাল। সাধারণতঃ নৌলী ক্রিয়া রোজ সাত বার করা যায়। স্বাস্থ্যবান ব্যক্তি ইহা রোজ একুশ বার পর্যন্ত করিতে পারেন। নৌলী ক্রিয়ার সময় বাম পদ ও বাম অঙ্গ এবং ডান পদ ও

ডান অঙ্গ যথাক্রমে উঠিবে ও নামিবে। ইহাতে অভিজ্ঞ হইলে পেটের উপরের দিক হইতে নীচের দিকে ইহা করা যায়। অবশ্য অত্যন্ত কঠিন। বাম ও ডান নৌলী স্বামী কুবলয়ানন্দ কর্তৃক আবিষ্কৃত।

স্বামী কুবলয়ানন্দ স্বীয় গুরুর স্মৃতিরক্ষার্থে বাম ও ডান নৌলীর নাম দিয়াছেন মাধবদাস নৌলী। যাহাদের পেটের পেশীগুলি শক্ত তাহাদের নৌলী শিখিতে সময় লাগিবে। কিছু দিন উড্ডীয়ান অভ্যাস করিলে এবং স্নানের পূর্বে তেল মালিশ দ্বারা তলপেটের পেশীগুলিকে নরম ও নমনীয় করিলে নৌলী শিক্ষা সহজ হয়। সকালে খালি পেটে নৌলী অভ্যাস করা উচিত। যাঁহাদের বয়স চল্লিশ বৎসরের অধিক তাঁহারা সাবধানে নৌলী করিবেন। যাঁহারা তলপেটে ক্ষতরোগ, হাইড্রোসিল বা এপেণ্ডিসাইটিস রোগে বা মস্তকে রক্তের চাপ বৃদ্ধিতে ভুগিতেছেন তাহারা নৌলী করিবেন না। বালক-বালিকাগণ কৈশোরে পদার্পণ না করিলে নৌলী করিবে না। অম্লরোগ, অজীর্ণতা ও কোষ্ঠকাঠিন্য প্রভৃতি অসুখ নৌলী অভ্যাসে সারিয়া যায়। যকৃৎ, প্লীহা, প্যাংক্রিয়াস ও মূত্রাশয়ের অলসতা এবং নারীদের গর্ভাশয়ের দুর্বলতা, ঋতুকালের যন্ত্রণা নৌলী অভ্যাসে সম্পূর্ণ আরোগ্য হয়। বহুবিধ নারীরোগ নিবারণে ও দূরীকরণে নৌলী ব্যায়াম অতুলনীয়।

সুপ্ত বজ্রাসন

বজ্রাসন বীরাসন নামেও প্রচলিত। ইহার একটি প্রকারকে সুপ্ত বজ্রাসন বলে। পেল্‌ভিস্ (pelvis) ইহাতে প্রভাবিত হয়

বলিয়া ইহার নাম সুপ্ত বজ্রাসন। প্রধানতঃ বজ্রাসন একটি ধ্যানাসন। আহারান্তে বজ্রাসনে পাঁচ দশ মিনিট বসিলে ভুক্ত দ্রব্য সহজে পরিপাক হয় এবং কোমরে বা পায়ে বাত হয় না। যাহাদের হাঁটুদ্বয় শক্ত, তাহারা সাবধানে এই আসন করিবেন।

সুপ্ত বজ্রাসন এই ভাবে করিতে হয়। অষ্টাদশ চিত্র দেখ। পদদ্বয় প্রসারিত রাখিয়া উপবেশন কর। পরে বাম পদ হাঁটুর কাছে ভাঁজ করিয়া খাড়া করিয়া রাখ। বাম গোড়ালী বাম পাছার সম্মুখে ভূমিতে লাগিবে এবং বাম হাঁটু বাম স্কন্ধ পর্যন্ত উন্নত হইবে। এখন বাম পাছা তুলিয়া তন্নিম্নে বাম পদতল রাখ। এইরূপে ডান পদতল ডান পাছার নিচে রাখ। উভয় পদতলের অগ্রভাগদ্বয় পশ্চাৎ দেশে একটি অন্যটির উপর বিন্যস্ত হইবে। গোড়ালীদ্বয় পাছার দুই পার্শ্বে ঊর্দ্ধমুখী থাকিবে। গোড়ালীদ্বয়ের মধ্যবর্তী স্থানে পাছা দুইটি স্থাপন কর। আর এক প্রকারেও বজ্রাসন করা যায়। পদদ্বয়ের অগ্রভাগ দুইটি পরস্পর সম্বন্ধ না রাখিয়া কয়েক ইঞ্চি দূরে রাখ এবং পাছা ভূমিতে লাগাও। উক্ত রূপে বসিলে হাঁটুর উপর খুব চাপ পড়িবে। পূর্বোক্ত প্রকারই সহজসাধ্য। উভয় প্রকারেই মেরুদণ্ড সরল ও উন্নত এবং হস্ততলদ্বয় হাঁটুদ্বয়ের উপর বিন্যস্ত থাকিবে।

বজ্রাসনে দুই এক মিনিট থাকিয়া এই অবস্থায় চিৎ হইয়া শোও। শুইবার বা উঠিবার সময় কনুই বা হাতের উপর ভর দিবে; নচেৎ পায়ে ব্যথা লাগিতে পারে। এখন পৃষ্ঠদেশ ভূমি স্পর্শ করিবে। প্রথম অবস্থায় মেরুদণ্ড একটু বাঁকিয়া থাকে। অভ্যাসের ফলে মেরুদণ্ডের বক্রতা কমিয়া যায়। তখন ইহা সরলভাবে ভূমিতে সংলগ্ন হয়। এখন মাথা একটু তুলিয়া হস্তদ্বয় কনুই পর্যন্ত পরস্পর

সংযুক্ত করিয়া মাথার নীচে বালিশের মত রাখ এবং চক্ষুদ্বয় বন্ধ কর। ইহাই সুপ্ত বজ্রাসন। বজ্রাসন কিছু দিন অভ্যাসের পর সুপ্ত বজ্রাসন করিতে হয়। তিন মিনিটের অধিক এই আসনে থাকিও না। সুপ্ত বজ্রাসন হইতে উঠিবার সময় প্রথমে হাত দুইটি খুলিয়া প্রসারিত করিবে। পরে কনুইদ্বয়ের উপর ভর দিয়া উঠিয়া বসিবে এবং শেষে পা দুইটি ছড়াইবে। প্রথমে পদদ্বয় খুলিবার চেষ্টা করিলে ব্যথা লাগিবার সম্ভাবনা। কেহ কেহ সুপ্ত বজ্রাসনে সম্বদ্ধ হস্তদ্বয় মাথার বাহিরে রাখিতে পারেন। এই অবস্থায় তলপেটে যথেষ্ট চাপ পড়ে।

সুপ্ত বজ্রাসন কোষ্ঠবদ্ধতার অমোঘ ঔষধ। ইহাতে তলপেটের রেক্‌টাস্ নামক পেশীদ্বয় সম্পূর্ণরূপে প্রসারিত হওয়ায় মলভাণ্ড এবং অন্ত্রাদির প্রচুর ব্যায়াম হয়। পেলভিস্ প্রদেশের যন্ত্রাদির উপর এই আসনে বিপুল প্রভাব পড়ে। পৈশিক কাঠিন্য থাকিলে উক্ত আসন অভ্যাসে সতর্কতা অবলম্বনীয়।

শীর্ষাসন

এই ব্যায়াম শিক্ষা করা একটু শক্ত মনে হইলেও ইহার উপকারিতা অপরিসীম। স্বাধীন মহাভারতের প্রথম প্রধান মন্ত্রী পণ্ডিত জওহরলাল নেহেরু ব্রিটিশ আমলে কারাগারে বাসকালে এই আসন নিত্য অভ্যাস করিতেন এবং ইহাতে প্রায় আধ ঘণ্টা কাল থাকিতে পারিতেন। ইহার অদ্ভুত উপকারিতা তিনি স্বীয় আত্মজীব-নীতে মুক্ত কণ্ঠে স্বীকার করিয়াছেন। এই আসন অভ্যাস করিতে অনেকে ভয় করেন; কিন্তু এই ভয় নিতান্ত অমূলক। কিছুকাল

পূর্বে আমেরিকার বিখ্যাত ডাঃ সি. জে. মুটার্ট 'নিউইয়র্ক টাইম্‌স্‌' নামক প্রসিদ্ধ সংবাদপত্রে এই ব্যায়ামের সুফল স্বীয় অভিজ্ঞতার আলোকে বর্ণনা করিয়াছিলেন। একবার ফিলাডেল্‌ফিয়া মেডিক্যাল কলেজে বিশিষ্ট ডাক্তারদের সভায় উক্ত আসন দেখাইয়া তিনি বলিয়াছিলেন যে, এই ব্যায়াম কোষ্ঠবদ্ধতা ও অজীর্ণ রোগের মহৌষধ। তিনি স্বয়ং এবং তাঁহার অসংখ্য রোগী এই আসনের দ্বারা উক্ত দুরারোগ্য ব্যাধিদ্বয় হইতে সম্পূর্ণরূপে আরোগ্যলাভ করিয়াছেন।

কোন কোন যৌগিক ব্যায়ামে বিশেষ বিশেষ অঙ্গের, আবার কোনটীতে সকল অঙ্গের ব্যায়াম হয়। সর্বাঙ্গাসনে ও মৎস্যাসনে নালীহীন গ্রন্থিগুলি (এণ্ডোক্রিন গ্লাণ্ড সমূহ) সুস্থ ও সঞ্জীবিত হয়। শীর্ষাসনে সমগ্র স্নায়ুমণ্ডলীর এবং প্রধানতঃ মূল স্নায়ুকেন্দ্র মস্তিষ্কের প্রচুর ব্যায়াম হয়। শীর্ষ অথবা মস্তকের উপর দাঁড়াইতে হয় বলিয়া ইহার নাম শীর্ষাসন। কেন্দ্রীয় টেলিগ্রাফ অফিস হইতে যেমন বহু তার দেশের চারি দিকে বিস্তৃত, তদ্রূপ মস্তিষ্ক হইতে শত শত স্নায়ু মানব শরীরের সর্বত্র পরিব্যাপ্ত। সুতরাং মস্তিষ্কে রক্ত প্রবাহিত হইলে সমগ্র স্নায়ুমণ্ডলী নব জীবন লাভ করে। মস্তিষ্ক শরীরের সর্বোচ্চ স্থানে অবস্থিত বলিয়া তথায় অতি কষ্টে রক্ত সঞ্চালিত হয়; কারণ, মাধ্যাকর্ষণশক্তিকে ঠেলিয়া রক্তস্রোত মস্তিষ্কে যাইবার জন্য উর্দ্ধগামী হয়। জগতে কোন ব্যায়াম-বিজ্ঞান শীর্ষাসনের মত একটি অত্যাশ্চর্য মস্তিষ্ক ব্যায়াম অদ্যাবধি আবিষ্কার করিতে পারে নাই। অতীন্দ্রীয় দৃষ্টিসম্পন্ন হিন্দুযোগিগণ এই অসাধ্য সাধন করিয়াছেন। গ্রীণ সাহেব তাহার "শরীরতত্ত্ব নামক" ইংরাজী গ্রন্থে ৫৫০ পৃষ্ঠায় বলিয়াছেন, "মস্তিষ্কের যে কোন অংশে রক্তপ্রবাহের

অভাব হইলে স্নায়ুশূল বা স্নায়বিক দুর্বলতা উৎপন্ন হয়। মস্তিষ্কে অক্সিজেনের অল্পতাহেতু অবসাদ, দীর্ঘসূত্রিতা, অনুৎসাহ প্রভৃতি মানসিক বিকার জন্মে। স্ত্রীলোকদের হিষ্টিরিয়া, উন্মনা ভাব, বিষণ্ণতা প্রভৃতি স্নায়ুরোগ একই কারণে উৎপন্ন হয়।"

হৃৎপিণ্ড মস্তিষ্কের নীচে অবস্থিত হওয়ায় মাধ্যাকর্ষণ শক্তি ঠেলিয়া মস্তিষ্কে রক্তস্রোত বহাইতে উহার অতিরিক্ত পরিশ্রম হয়। আর শীর্ষাসনে মস্তিষ্ক হৃৎপিণ্ডের নিম্ন দেশে স্থাপিত হওয়ায় অক্সিজেন-মিশ্রিত বিশুদ্ধ রক্ত অনায়াসে মস্তিষ্ককে বিধৌত করে। যোগ-মীমাংসা পত্রিকায় (২য় খণ্ডের ১৩৬ পৃষ্ঠায়) লিখিত আছে, "পিটুইটারী এবং পিনিয়াল্ নামক নালীহীন গ্রন্থিদ্বয় যথাক্রমে মস্তিষ্কের নিম্নে ও উর্দ্ধে অবস্থিত। পিনিয়াল্ গ্রন্থি হইতে নিঃসৃত রস প্রধানতঃ জননেন্দ্রিয়াদির এবং পিটুইটারী গ্রন্থির রস বিশেষভাবে অস্থির পুষ্টিসাধন করে; ষোড়শ শতাব্দীর ফরাসী দার্শনিক ডেকার্টেস্ বলিয়াছেন যে, এই পিনিয়াল গ্রন্থিই মনের বাসগৃহ। সুতরাং পিনিয়াল্ গ্রন্থি সুপুষ্ট হইলে মানসিক শক্তি বাড়ে। শীর্ষাসনে ব্রহ্মতালুর উপর সমস্ত দেহ-ভার পড়ায় উহার যথেষ্ট ব্যায়াম হয় এবং মস্তিষ্ক কিয়ৎক্ষণের জন্য মাধ্যাকর্ষণমুক্ত হইয়া প্রচুর বিশ্রাম লাভ করে। ইহাতে মলভাণ্ড বিপরীত-মুখী হওয়ায় কোষ্ঠবদ্ধতা দূর হয় এবং মস্তিষ্কের রক্তস্নান দ্বারা চক্ষু ও কর্ণাদির অসুখ সারিয়া যায় এবং জিহ্বার লালা-নিঃসরণ শক্তি বৃদ্ধি পাওয়ায় পরিপাক শক্তি বাড়ে। আজন্ম মূঢ়তা ও শুক্রাভাব প্রতিকারেও শীর্ষাসন সম্যক্ সমর্থ। ছাত্র-ছাত্রী. বৈজ্ঞানিক, বক্তা, সাহিত্যিক, রাষ্ট্রতত্ত্ববিৎ, অধ্যাপক ও দার্শনিক প্রভৃতি মানসিক পরিশ্রমরত নর-নারীগণের

এই আসন নিত্য অভ্যাস করা উচিত। পুষ্টিকর আহার্য্যের ন্যায় ইহা উপকারী ও আবশ্যক।

শীর্ষাসন নিম্নরূপে করিতে হয়। উনবিংশ চিত্র দেখ। ভূমিতে হাঁটু গাড়িয়া বস এবং দুটী হাত ও কনুই ভূমিতে লাগাও। দুই হাতের আঙ্গুলগুলি পরস্পরের মধ্যে দৃঢ়ভাবে সম্বন্ধ হইয়া কনুইদ্বয়ের সঙ্গে ৬০°—৮০° ডিগ্রী কোণে থাকিবে। ব্রহ্ম-তালুর কিয়দংশ সম্বন্ধ হস্তদ্বয়ের উপর রাখিয়া এবং বাকী অংশ ভূমিতে লাগাইয়া ভাঁজকরা হাঁটুদ্বয় সহ কোমরটি উর্ধে তুলিয়া সরলভাবে ধর। হাঁটু দুইটী মাথার কাছে যত টানিয়া আনিবে ততই কোমর সামান্য ঝাঁকিতে উপরে উঠিবে। একটু পশ্চাৎ দিকে শরীর হেলিয়া থাকাই নিরাপদ। তালুর পরিবর্তে কপালের উর্দ্ধাংশ হস্তদ্বয়ের উপর রাখিলে মেরুদণ্ড শীঘ্র বক্র ও ক্লান্ত হয়। ডান বাম কনুই এবং সংযুক্ত হস্তদ্বয়—এই তিন স্থানের উপর দেহের ভারকেন্দ্র পড়ে। বেশী ঝাঁকি দিয়া উঠিবার চেষ্টা করা উচিত নয়। এইরূপ করিলে ঘাড়ে ব্যথা লাগিতে পারে। পীঠ ও পাছার পেশীগুলি সঙ্কুচিত করিয়া দেহের ভারকেন্দ্র যতই তালুর উপর রাখা যায় ততই শীর্ষাসন করা সহজ হয়। দেহ ভূমির সহিত সমকোণে থাকিবে। অন্ততঃ এক সপ্তাহ এই অভ্যাস করিলে উর্দ্ধ দিকে পদদ্বয় প্রসারিত করিবার ক্ষমতা জন্মে। পায়ের উপর দাঁড়াইলে আমরা যেমন দেহভার আদৌ বোধ করি না, তেমনি শীর্ষাসনে মাথার উপর দাঁড়াইলে দেহভার অনুভূত হয় না। কোন কোন নূতন শিক্ষার্থী অন্যের সাহায্যে বা দেওয়ালে পা ঠেকাইয়া শীর্ষাসন শিক্ষার চেষ্টা করেন। জলে নামিয়া পা ছুঁড়িলেই যেমন সাঁতার শেখা যায় না তেমনি উল্লিখিত প্রকারে

শীর্ষাসন আয়ত্ত হয় না। অন্য লোকের সাহায্যে বহু সপ্তাহ চেষ্টা করিলেও এই আসন শিক্ষা করা সম্ভব নয়। কাহারো সাহায্য না লইয়া কৌশলটি জানিয়া নিজে চেষ্টা করিলে অল্প দিনে ইহা শেখা যায়। শীর্ষাসনে তালু-কেন্দ্রের উপর সমগ্র দেহভার পড়িলে মেরুদণ্ডের উত্তম ব্যায়াম হয়। ইহাতে এত আরাম বোধ হয় যে, শীর্ষাসনে স্থিতিকালেই ঘুম পায়। আমাদের মেরুদণ্ড বত্রিশটি পৃথক অস্থির সমবায়ে গঠিত। শীর্ষাসনে এই অস্থিগুলির উপর আরামদায়ক চাপ পড়ে। এইরূপ চাপে মস্তিষ্কের সকল ক্লান্তি দূর হয়। পনের সেকেণ্ড হইতে আরম্ভ করিয়া চব্বিশ মিনিট পর্য্যন্ত এই আসনে থাকা যায়। পঞ্চাশ বৎসরের অধিক বয়স্ক কোন ব্যক্তি প্রত্যহ এই আসনে আধ ঘণ্টা পর্য্যন্ত থাকিয়া অশেষ উপকার পাইয়াছেন। অন্যান্য আসনের সহিত অভ্যাস করিলে শীর্ষাসনে দশ বার মিনিটের বেশী থাকা উচিত নয়। অতি সাবধানে সময় বাড়াইতে হইবে, প্রথম হইতেই অতিরিক্ত অভ্যাস করা উচিত নয়। দেহভার বুকের পাঁজরার উপর পড়িবে না, মেরুদণ্ডের উপর পড়িবে।

যাহাদের কাণে ব্যথা বা পুঁজ হয় তাহাদের শীর্ষাসন করা অনুচিত। অসুখের সময় এবং আরোগ্যের কিছুকাল পর পর্য্যন্ত ইহা বন্ধ রাখা দরকার। যাহাদের চক্ষু বা হৃৎপিণ্ড দুর্বল তাহারা এই আসন করিবে না। শীর্ষাসন অভ্যাসকালে যাহাদের বুক ধড়ফড় করে তাহাদের পক্ষে ইহার অভ্যাস অনুচিত। যাহাদের রক্তচাপ স্বভাবতঃ ১৫০ এর অধিক এবং ১০০ এর কম তাহারা বিশেষজ্ঞের পরামর্শ ব্যতীত এই আসন করিবে না। পুরাতন মাথাধরায় বা সর্দিতে শীর্ষাসন উপকারী নহে; কিন্তু নূতন সর্দিতে ইহা আশু

ফলপ্রদ। কোষ্ঠ-পরিষ্কারের পূর্বে এই আসন না করাই ভাল। কোন শ্রমসাধ্য ব্যায়ামের অন্ততঃ বিশ মিনিট পরে শীর্ষাসন করিবে। এই আসনে পরিপাক যন্ত্রাদির সুন্দর ব্যায়াম হয়। সাধারণ স্বাস্থ্য এবং জীবনী শক্তি ক্ষুণ্ণ রাখিতে এই আসন অদ্বিতীয়।

স্নায়ুকেন্দ্রগুলির স্বাস্থ্য সংরক্ষণে শীর্ষাসন সম্যক্ সমর্থ। স্নায়ুজাল দুর্বল হইলে উদ্যমাভাব, মাথায় ভার ও চাপ বোধ, সামান্য শ্রমে ক্লান্তি, অবসাদ, অনিদ্রা, স্মৃতিশক্তির হ্রাস, ক্ষুধামান্দ্য ও কোষ্ঠ-কাঠিন্যাদি রোগ জন্মে। শীর্ষাসন স্নায়ুকেন্দ্রসমূহের স্বাস্থ্যরক্ষার দ্বারা এই সকল রোগ আরোগ্য করে। অজীর্ণতাহেতু কাশি, শ্লেষ্মাবৃদ্ধি প্রভৃতি রোগ হইলে শীর্ষাসনে সহজে দূরীভূত হয়। যকৃৎ ও প্লীহার স্বাস্থ্য শীর্ষাসন দ্বারা সুরক্ষিত হয়। কোন কোন প্রকার হাঁপানীও এই আসনে সারিয়া যায়।

মলভাণ্ড ও মূত্রাশয়ের মধ্যস্থলে শুক্রাশয় অবস্থিত। রাত্রির শেষে উভয় স্থানে মলমূত্র সঞ্চিত হইলে কোষ্ঠবদ্ধ ব্যক্তির স্বপ্ন দোষাদি হয় ; কারণ মলমূত্রের উত্তাপ শুক্রাশয়কে উত্তপ্ত ও উত্তেজিত করে। শীর্ষাসনে কোষ্ঠবদ্ধতা ও স্বপ্নদোষাদি আরোগ্য হয়। এই আসন একশিরার অমোঘ ঔষধ! একশিরার প্রথম ও বর্ধিত অবস্থাতেও ইহা উপকারী। শীর্ষাসন বৃক্ষাসন নামেও অভিহিত।

শীর্ষাসনে অবস্থানকালে উর্ধে প্রসারিত পদদ্বয় নামাইয়া পদ্মাসন করা যায়। ইহাকে উত্থিতোর্ধ পদ্মাসন বলে। এই আসন করিতে হইলে প্রথমে প্রসারিত ডান পদ নামাইয়া এবং ভাঁজ করিয়া বাম জানুতে লাগাইতে হয়। পরে বাম পদ উক্ত রূপে নামাইয়া পদ্মাসনে আবদ্ধ করিতে হয়। এই সময় সম্মুখ দিকে ঝুঁকি রাখা ভাল।

পিছনের দিকে ঝুঁকি থাকিলে পড়িয়া যাইবার সম্ভাবনা। সম্মুখ দিকে ঝুঁকি থাকিলে পদদ্বয়ের পশ্চাদ্বর্তী পেশীসমূহ দ্বারা আসন্ন পতন হইতে রক্ষা পাওয়া সম্ভব। পদ্মাসন-বদ্ধ পদদ্বয় নামাইয়া তলপেটে, এমন কি বগলেও লাগান যায়। এই অবস্থায় তলপেটের পেশীগুলি সঙ্কুচিত এবং পৃষ্ঠদেশের পেশীগুলি প্রসারিত হয়। শীর্ষাসন হইতে নামিবার সময় পদদ্বয় ভাঁজ করিয়া ধীরে ধীরে বুকে লাগাও এবং পরে পদদ্বয় ভূমিতে স্থাপন কর। উঠিবার বা নামিবার সময় বিশেষ সতর্কতা অবলম্বন আবশ্যক। অসাবধানতায় পতন ও আঘাত অবশ্যম্ভাবী।

ফরাসী যোগী এলেইন ডানিয়েলু তাঁহার 'যোগ' নামক ইংরাজী গ্রন্থে লিখিয়াছেন, "শীর্ষাসনে সূক্ষ্ম প্রাণবায়ু মূলাধার দিয়া প্রথমে বহির্গত হইবার চেষ্টা করে; কিন্তু ফিরিয়া আসিয়া উহা রক্তস্রোতের সহিত মস্তিষ্কের দিকে চালিত হয়। ইহার দ্বারা চিরসুপ্ত প্রাণশক্তি জাগ্রত হয়।" প্রথমতঃ এই আসনে দুই এক মিনিট থাকা উচিত, ক্রমে এক ঘণ্টা পর্য্যন্ত থাকা চলে। স্বাস্থ্যের জন্য ইহার অধিক অভ্যাস অনাবশ্যক। বায়ু, পিত্ত ও কফের বৈষম্যহেতু যে সকল অসুখ হয় শীর্ষাসন তাহা হইতে রক্ষা করিতে পারে। এই আসনে তিন ঘণ্টা পর্য্যন্ত থাকা যায়। শীর্ষাসন দীর্ঘ সময় অভ্যাস করিবার কালে প্রচুর পরিমাণে দুধ, ঘি বা ফল খাওয়া আবশ্যক। প্রাতঃকালে খালি পেটে এই আসন অভ্যাস করিতে হয়। পূর্বাহ্ণে একাধিক বার এই আসন করিতে নাই। শীর্ষাসন করিবার অব্যবহিত পরে হাত পা ধোয়া বা ঠাণ্ডা জলে স্নান করা বা উন্মুক্ত বাতাসে বেড়ান উচিত নয়। মলমূত্র ত্যাগের পূর্বে স্নানান্তে বা প্রাণায়ামের

পর এই আসন করিবে না। অন্যান্য আসনের পরে ইহা অভ্যাস করা চলে। যাহাদের মাথা গরম বা চক্ষু লাল বা ফুস্‌ফুস্‌ রোগাক্রান্ত বা হৃৎপিণ্ড দুর্বল তাহাদের এই আসন করিতে নাই। শীর্ষাসন করিবার সময় মাথা গরম বোধ হইলে তৎক্ষণাৎ উহা বন্ধ করিয়া বিশ্রাম করিবে ; কিন্তু কোন ঔষধ খাইবে না। তখন ঔষধ সেবনে হৃৎপিণ্ডের ক্রিয়া মন্থর ও রক্ত-সঞ্চালন হ্রাস হয়। বিশ্রাম করিলে মস্তিষ্কের উত্তাপ সত্বর কমিয়া যাইবে। বয়স্ক বৃদ্ধ ব্যক্তি নিয়মিত ভাবে এক বৎসর শীর্ষাসন করিলে তাহার মাথার শ্বেত কেশগুলি আবার কাল হইবে ও যৌবন ফিরিয়া আসিবে। অকাল বার্দ্ধক্য বিনাশে শীর্ষাসন ও সর্বাঙ্গাসন সর্বশ্রেষ্ঠ।

ময়ূরাসন

পশ্চিমোত্তান আসনে, ভুজঙ্গাসনে, শলভাসনে ও ধনুরাসনে তলপেটের আভ্যন্তরীন চাপ সৃষ্ট হয়। উক্ত চাপ সৃজনে ময়ূরাসনের শক্তি অসীম। শরীরতত্ব বিজ্ঞানের মতে মানব শরীর মধ্যাংশ (thorax) ও তলপেট এই দুই অংশে বিভক্ত। উক্ত অংশদ্বয়ের মধ্যে যে পেশীময় প্রাচীর বিদ্যমান তাহাকে ডায়াফ্রাম (diaphragm) বলে। ইহার উপরে হৃৎপিণ্ড ও ফুস্‌ফুস্‌ এবং নিম্নে পরিপাক ও উৎসৃজনাদির যন্ত্রগুলি অবস্থিত। তলপেটে পাকস্থলী, কিড্‌নী, মুত্রাশয় (ব্লাডার), ক্ষুদ্রান্ত্র, যকৃৎ, প্লীহা, কোলন ও রেক্‌টাম প্রভৃতি যন্ত্র আছে। এই যন্ত্রগুলি উপরে, নীচে ও পাশাপাশি সংযুক্ত

ভাবে বিগুমান। ইহারা মেসেন্টারী (mesentery) দ্বারা আবৃত ; কিন্তু তলপেটের গাত্রে অচলভাবে সংবদ্ধ নহে। ইহাদের স্বাস্থ্য পারস্পরিক চাপ এবং মেরুদণ্ডস্থ স্নায়ুসমূহের ক্রিয়ার উপর নির্ভর করে।

তলপেটের ঊর্দ্ধদেশে অবস্থিত যন্ত্রনিচয় আবার ডায়াফ্রামের সঙ্গে সংযুক্ত। ডায়াফ্রাম তলপেটস্থ যন্ত্রাদির উপর নিরন্তর চাপ দিতেছে। প্রত্যেক মিনিটে এই পেশীময় প্রাচীর বহুবার উঠিতেছে ও নামিতেছে। নিঃশ্বাস গ্রহণকালে উহা নামিয়া তলপেটস্থ যন্ত্রাদির উপর চাপ দেয় এবং প্রশ্বাস ত্যাগের সময় উহা উপরে উঠিয়া যায়। মেসে-ন্টারিগুলি তলপেটস্থ যন্ত্রসমূহকে মাধ্যাকর্ষণের টান হইতে রক্ষা করিতেছে ; কিন্তু মেসেন্টারিগুলির সেই শক্তি সীমাবদ্ধ। তলপেটের কোন যন্ত্র রুগ্ন বা নিয়মিত মলনির্গমনের অভাব হইলে মলভাণ্ড (colon) ভারী হইয়া তলপেটের গাত্র ও ডায়াফ্রাম হইতে ঝুলিয়া পড়ে এবং ডায়াফ্রাম আর উহাদের উপর আবশ্যকীয় চাপ দিতে পারে না। তখন কোষ্ঠবদ্ধতা, অম্লরোগ, যকৃতের জড়তা, মূত্রাশয়ের অলসতা প্রভৃতি রোগ জন্মে। ভিসেরাকে (viscera) স্বস্থানে স্থাপিত এবং ডায়াফ্রামের সহিত সংযুক্ত রাখিতে সর্বাঙ্গাসন ও শীর্ষাসন সমর্থ। যোগমুদ্রা ও পশ্চিমোত্তান আসনেরও এই ক্ষমতা প্রচুর পরিমাণে আছে। ময়ূরাসন উক্ত চাপ উৎপাদনে অদ্বিতীয়।

ময়ূরাসন এইভাবে করিতে হয়। বিংশ চিত্র দেখ। ইহাতে ময়ূর-পুচ্ছের ন্যায় পদদ্বয় পশ্চাৎ দিকে প্রসারিত ও ভূমির সহিত সমান্তরাল রাখিতে হয় বলিয়া ইহার নাম ময়ূরাসন। ভূমিতে হাঁটু গাড়িয়া গোড়ালীদ্বয়ের উপর বস। কজীদ্বয় একত্রে বা পরস্পরের সমীপে রাখিয়া করতলদ্বয় মেজেতে এমন ভাবে স্থাপন কর, যাহাতে

আঙ্গুলগুলি পশ্চাৎ দিকে বিস্তৃত হয়। এইরূপ করিলে করতলদ্বয় ও আঙ্গুলগুলি ময়ূরের পদ ও থাবার মত হইবে। এখন কনুইদ্বয় সংযুক্ত ভাবে নাভির দুই পার্শ্বে লাগাও। পরে গভীর নিঃশ্বাস লইয়া এবং তলপেটের মাংসপেশীগুলি শক্ত করিয়া সম্মুখ দিকে ঝুঁকিয়া পড়। এখন পদদ্বয় পশ্চাতে বক্র ভাবেই থাকুক। পরে মাথাটি সম্মুখস্থ ভূমিতে ঠেকাইয়া, নিঃশ্বাস বন্ধ করিয়া, তলপেটের পেশীগুলি পূর্ববৎ শক্ত রাখিয়া ও একটির পর অন্য পদ পশ্চাতে প্রসারিত করিয়া উভয় পদ সংযুক্ত রাখ এবং মাথাটি ভূমি হইতে তোল। দেহভার কনুইদ্বয়ের সম্মুখে ও পশ্চাতে সমানভাবে বিভক্ত হইবে। শরীরটি সরল ও ভূমির সহিত সমান্তরাল থাকিবে। ত্রিশিখী ব্রাহ্মণ উপনিষদের ৪৭—৪৮ শ্লোকদ্বয়ে ময়ূরাসনের এইরূপ বর্ণনা আছে।—

অবষ্টভ্য ধরাং সম্যক্ তলাভ্যাং হস্তয়োর্দ্বয়োঃ।
কূর্পরৌ নাভিপার্শ্বে তু স্থাপয়িত্বা ময়ূরবৎ ॥
সমুন্নতশিরপাদো ময়ূবাসনমিষ্যতে ॥

অনুবাদ—করতলদ্বয় সম্যক্‌ভাবে ভূমিতে পাশাপাশি স্থাপন করিয়া এবং কনুইদ্বয় নাভির দুই পার্শ্বে লাগাইয়া ময়ূরের মত মস্তক ও পদদ্বয় সমুন্নত করিলে ময়ূরাসন হয়।

প্রথম শিক্ষার্থীদের পক্ষে মাথা যেখানে ভূমিতে লাগে সেখানে একটি ছোট বালিশ বা গদি রাখা নিরাপদ। তাহাতে পড়িয়া গেলেও নাকে বা মুখে আঘাত লাগিবে না। পদদ্বয় প্রসারণের সময় খুব সাবধান হইবে; নচেৎ এক পাশে পড়িয়া যাইবার সম্ভাবনা। প্রথম চেষ্টা বিফল হইলেও নিরুৎসাহ হইবার কারণ নাই। অদম্য অধ্যবসায় সাফল্যের সুপথ। একবার কৃতকার্য না

হইলে দশ বার চেষ্টা কর। সম্মুখ দিকে মাথাটি যত বাড়াইবে ততই পদদ্বয় পশ্চাতে যাইবে ও উপরে উঠিবে এবং কনুইদ্বয়ের উপর ভারকেন্দ্র পড়িবে। তলপেটের পেশীগুলি শক্ত না করিলে এই আসন অভ্যাস অসম্ভব। দুই কব্জি ও কনুইতে বেশ জোর পড়িবে। ইহাতে হস্তদ্বয় ভূমির সহিত ঠিক সমকোণে থাকে না ; সম্মুখ দিকে একটু ঝুঁকিয়া পড়ে। শির সমুন্নত এবং চিবুক উত্তোলিত হইলে পদদ্বয় সহজে শূন্যে উঠে। প্রথম শিক্ষার্থীদের পক্ষে নিঃশ্বাস বন্ধ রাখাই উচিত। এই আসনে প্রচুর পৈশিক শক্তির প্রয়োজন হয়। নিঃশ্বাস নিরুদ্ধ হইলে সেই শক্তি পাওয়া যায়। কিয়ৎকাল উক্ত আসন অভ্যাসের ফলে নিঃশ্বাস বন্ধ করিতে হয় না। তখন আসনবদ্ধ অবস্থায় নিঃশ্বাসের গতি স্বাভাবিক থাকে।

ময়ূরাসনে দেহ যখন সরল রেখাবৎ ভূমির সহিত সমান্তরাল থাকে তখন মলদ্বারের পেশীগুলি সঙ্কুচিত হয়। ইহার ফলে তলপেটের আভ্যন্তরীণ চাপ বৃদ্ধি প্রাপ্ত হয়। তলপেটের প্রধান রক্তবাহী শিরাটি আংশিকভাবে রুদ্ধ হওয়ায় পাকস্থলী, যকৃৎ, প্লীহা এবং এড্রিনাল গ্রন্থিগুলিতে রক্তপ্রবাহ বাড়ে। সেইজন্য এইগুলি সবল ও সতেজ হয়। কব্জি হইতে কনুই পর্য্যন্ত সকল পেশীই এই ব্যায়ামে দৃঢ় ও পুষ্ট হয় এবং তলপেটের সহনশীলতা ক্রমশঃ বাড়িয়া যায়। তলপেট স্থূল হইলে এই অংশে রক্তপ্রবাহ ব্যাহত হয়। ইহার ফলে অগ্নিমান্দ্যাদি রোগ জন্মে। ময়ূরাসন নিয়মিত অভ্যাস করিলে তলপেটের স্থূলতা কমিবে ও হজম শক্তি বাড়িবে। ময়ূরাসনে অভ্যস্ত হইলে পদদ্বয় ফাঁক করিয়া হাঁটু পর্য্যন্ত ঊর্ধ্বে প্রসারিত করা যায়। তখন কোমর ও মাথা পায়ের সঙ্গে সঙ্গে পশ্চাৎ দিকে বাঁকে।

কেবলমাত্র তলপেট যুক্ত কনুইদ্বয়ের উপর বিন্যস্ত থাকে· এবং মস্তক ও পদদ্বয় ধনুকের মত উপরের দিকে বাঁকিয়া যায়। ইহা অভ্যাস করা অত্যন্ত কঠিন। কেহ কেহ হাত দুইটী সোজাভাবে ভূমিতে লাগাইয়া ও মাথা নীচু করিয়া এবং দেহটি সরলভাবে উর্ধ্বে বিস্তৃত রাখিয়া ময়ূরবৎ হাতের উপর হাঁটিতে পারেন। ইহাতে শীর্ষাসনের আংশিক ফল পাওয়া যায়। ময়ূরাসনে পাঁচ সেকেণ্ড হইতে এক মিনিট পর্যন্ত থাকা চলে। ব্যায়ামটি ২।৩ বার হইতে ৫।৬ বার পর্যন্ত অভ্যাস কর। প্রবাদ আছে, এই আসন অভ্যাসকারীর শরীরে সাপের বিষ বা কোন বিষাক্ত পদার্থ প্রবিষ্ট হইলেও অনিষ্টকর ক্রিয়া করিতে পারে না।

হলাসন

হল বা লাঙ্গলের মত দেহকে এই আসনে বক্র করিতে হয় বলিয়া ইহার নাম হলাসন। হলাসন এই ভাবে করিতে হয়। একবিংশ চিত্র দেখ। সর্বাঙ্গাসনের মত চিৎ হইয়া শোও এবং হস্তদ্বয় দেহের দুই পার্শ্বে ভূমির উপর লম্বা করিয়া রাখ। করতলদ্বয় নিম্নমুখী থাকিবে। পরে পদদ্বয় সংযুক্ত করিয়া তোল। কোমর হইতে পদদ্বয় ভূমির সহিত ত্রিশ ডিগ্রী কোণে রাখ। কয়েক সেকেণ্ড এই অবস্থায় থাকিয়া পদদ্বয় আরও ত্রিশ ডিগ্রী উপরে তোল এবং এই অবস্থায় কয়েক সেকেণ্ড থাক। আবার পদদ্বয় আরো ত্রিশ ডিগ্রী তুলিয়া ভূমির সহিত সমকোণে রাখ। ইহাকে অর্ধ হলাসন বলে। ইহাতে তলপেটের পেশীসমূহ পরিপুষ্ট এবং কোষ্ঠ-

কাঠিন্য দূরীভূত হয়। যাহাদের পীঠের পেশী শক্ত ও অনমনীয় তাহারা কিছু দিন অর্ধ হলাসন করিবার পর পূর্ণ হলাসন অভ্যাস করিবে।

অর্ধ হলাসন হইতে পূর্ণ হলাসনে নিম্নরূপে ক্রমশঃ যাইবে। উত্তোলিত পদদ্বয় মাথার পশ্চাতে নামাইয়া পদাঙ্গুলিসমূহ ভূমিতে লাগাও। নিঃশ্বাস ফেলিয়া ও তলপেট ভিতরে টানিয়া লইলে সহজে পদদ্বয় উক্ত প্রকারে ভূমিতে লাগিবে। স্কন্ধ এবং পৃষ্ঠের উর্ধাংশ ভূমিতে সংলগ্ন হইবে ও হাঁটুদ্বয় মস্তক স্পর্শ করিবে। হস্তদ্বয় পূর্ববৎ প্রসারিত থাকিবে; কিন্তু উহাদের উপর কোন প্রকার জোর পড়িবে না। ইহাই হলাসনের প্রাথমিক অবস্থান। অতঃপর পদদ্বয় মস্তক হইতে এত দূরে টান, যাহাতে উরুর নিম্নভাগ মাথার সমীপবর্তী হয়। ইহা দ্বিতীয় অবস্থান। পদদ্বয় মাথা হইতে আরো দূরে সরাইলে উরুর উর্ধাংশ মাথার উপরে আসিবে; কিন্তু মাথায় লাগিবে না। ইহা তৃতীয় অবস্থান। হলাসনের অন্তিম অবস্থানে পদদ্বয় মাথা হইতে যতদূর সম্ভব দূরে সরিয়া যায়। তখন তলপেট প্রায় মাথার উপরে আসে এবং প্রসারিত হস্তদ্বয় গুটাইয়া আনিয়া মাথার কাছে আড়াআড়ি ভাবে সংবদ্ধ রাখিতে হয়। ধীরে ধীরে উল্লিখিত অবস্থান চতুষ্টয় আয়ত্ত করিতে হয়।

এক দিন চারি প্রকার অবস্থান অভ্যাস না করিয়া রোজ এক একটি চেষ্টা করা ভাল। প্রত্যেক অবস্থানে দুই তিন সেকেণ্ড মাত্র থাকিবে। চতুর্থ অবস্থানে চিবুক বুকে লাগিয়া যায় এবং থাইরয়েড গ্রন্থির উপর চাপ পড়ে। সেই জন্য থাইরয়েডের স্বাস্থ্যরক্ষণে হলাসনের স্থান সর্বাঙ্গাসনের পরেই। চতুর্থ অবস্থানে আধ মিনিট পর্যন্ত থাকিতে

পার। হলাসনটি পাঁচ ছয় বার পুনঃ পুনঃ অভ্যাস কর এবং এই পাঁচ ছয় বারে চার মিনিটের অধিক থাকিও না। শীর্ষাসনে যেমন হস্তদ্বয়ের অঙ্গুলীসমূহ পরস্পর সম্বদ্ধ হয়, হলাসনের চতুর্থ অবস্থানে হস্তাঙ্গুলিসমূহ সেইভাবে দৃঢ়বদ্ধ করিয়া মাথায় লাগাইতে স্বামী কুবলয়ানন্দ পরামর্শ দেন ; কিন্তু এইরূপ অঙ্গুলি-বদ্ধ (finger lock) না করিলেও চলে। হলাসন হইতে সহজ অবস্থায় ফিরিয়া আসিবার সময়ে প্রথমে সম্বদ্ধ হস্তদ্বয় খুলিয়া পূর্ববৎ প্রসারিত কর এবং পরে পদদ্বয় মাথার নিকটে টানিয়া আনিয়া পূর্বাবস্থায় লইয়া যাও। প্রথম হইতে চতুর্থ অবস্থায় ধীরে ধীরে আসিতে হয়। তাড়াতাড়ি করিলে ব্যথা লাগিবার সম্ভাবনা থাকে।

হলাসনে মেরুদণ্ড নমনীয় থাকে এবং মেরুদণ্ডস্থ স্নায়ুমূলগুলি সবল হয়। হলাসনের ন্যায় ভুজঙ্গাসনে, ধনুরাসনে, পশ্চিমোত্তান আসনে এবং যোগমুদ্রায় মেরুদণ্ডকে সম্মুখে বা পশ্চাতে বাঁকাইতে হয়। এই সকল আসনে মেরুদণ্ড বাঁকাইবার সময় বিশেষ সতর্কতা ও ধৈর্য্য অবলম্বনীয়। যদি আমরা মনে রাখি যে, মেরুদণ্ডের নমনীয়তার উপর সর্বথা যৌবন নির্ভর করে এবং জরা-বার্ধক্য আসিলে মেরুদণ্ড কঠিন ও অনমনীয় হইয়া যায় তাহা হইলে হলাসনের উপকারিতা সহজে বুঝিতে পারিব। স্নায়ু দুর্বল এবং তলপেটের পেশীগুলি নিস্তেজ হইলে যে অজীর্ণতা ও কোষ্ঠবদ্ধতা জন্মে তাহা হলাসনে সারিয়া যায়। বর্ধিত প্লীহা ও যকৃৎ এবং বহুমূত্র রোগ সারাইতে হলাসন সম্যক সমর্থ। এই আসন অভ্যাসের ঠিক পরেই ক্লান্তির অবসাদজনিত যে বিশ্রাম অনুভূত হয় তাহা অতিশয় আরামদায়ক।

———

পশ্চিমোত্তান আসন

পশ্চিমোত্তান আসনকে পশ্চিমতান আসন বা উগ্রাসনও বলে। শিবসংহিতায় (৩।১১১-১১৩) পশ্চিমোত্তান আসনের এইরূপ বর্ণনা আছে।—

প্রসার্য্য চরণদ্বন্দ্বং পরস্পরঞ্চ সংযুতম্।
স্বপাণিভ্যাং দৃঢ়ং ধৃত্বা জানূপরি শিরো ন্যসেৎ॥
আসনোগ্রমিদং প্রোক্তং ভবেদনিলদীপনম্।
দেহাবসানহরণং পশ্চিমোত্তান সংজ্ঞকম্॥
য এতদাসনং শ্রেষ্ঠং প্রত্যহং সাধয়েৎ সুধীঃ।
বায়ুঃ পশ্চিমমার্গেন তস্য সঞ্চরতি ধ্রুবম্॥
গোপনীয়ং প্রযত্নেন ন দেয়ং যস্য কস্যচিৎ।
যেন শীঘ্রং মরুৎসিদ্ধির্ভবেদ দুঃখৌঘনাশিনী॥

অনুবাদ—চরণদ্বয় সংযুক্তভাবে প্রসারিত করিয়া স্বীয় হস্তদ্বয় দ্বারা ধরিলে এবং জানুদ্বয়ের উপর মস্তক বিন্যস্ত করিলে উগ্রাসন হয়। ইহা প্রাণবায়ু উদ্দীপক ও মৃত্যুনাশক। ইহাকে পশ্চিমোত্তান আসন বলে। যে সাধক প্রত্যহ এই শ্রেষ্ঠ আসন অভ্যাস করেন তাহার প্রাণবায়ু পশ্চাৎ দ্বার দিয়া নিশ্চয়ই প্রবাহিত হয়। এই আসন গোপনীয় রাখিবে এবং যাহাকে তাহাকে ইহা শিখাইবে না। ইহার দ্বারা শীঘ্র মরুৎসিদ্ধি ও দুঃখনাশ হয়।

পশ্চিম অর্থে পশ্চাৎ এবং তান বা উত্তান অর্থে প্রসারণ।

এই আসনে শরীরের পশ্চাদ্‌ভাগস্থ পেশীগুলির ব্যায়াম হয় বলিয়া ইহার নাম পশ্চিমোত্তান। পশ্চিমোত্তান আসন নিম্নরূপে করিতে হয়। দ্বাবিংশ চিত্র দেখ। পদদ্বয় প্রসারিত করিয়া উপবেশন কর এবং পরে চিৎ হইয়া শুইয়া পড়। হস্তদ্বয় মাথার পিছনে ভূমির উপর প্রসারিত রাখ। নিঃশ্বাস গ্রহণপূর্বক শরীর ও হাত তুলিয়া উঠ। পদদ্বয় পূর্ববৎ সংযুক্ত ও ভূমিস্পৃষ্ট থাকিবে, হাঁটুর কাছে বাঁকিবে না বা হাঁটু ভূমি ছাড়িয়া উঠিবে না। এখন নিঃশ্বাস ফেলিয়া তলপেটটি ভিতরের দিকে টানিয়া কোলে মস্তক অবনত কর। প্রসারিত বাম হস্তের তর্জনী ও মধ্যমা অঙ্গুলীদ্বয় দিয়া বাম পদের বৃদ্ধাঙ্গুলী এবং ডান হস্তের তর্জনী ও মধ্যমা দ্বারা ডান পদের বৃদ্ধাঙ্গুলী ধর। এখন দেহটি কোমরের কাছে ভাঁজ করা হইল। স্কন্দদ্বয় এবং পদদ্বয়ের মধ্যে দূরত্ব হস্তদ্বয়ের দৈর্ঘ্য অপেক্ষা অনেক কম বলিয়া হস্তদ্বয় কনুইয়ের কাছে বাঁকিবে এবং সম্ভবতঃ ভূমিতে লাগিবে।

জরা, বার্ধক্য বা অধিক শ্রমে পেশীসমূহ কঠিন হইলে পদদ্বয় সোজা রাখিয়া মেরুদণ্ড হাঁটু পর্যন্ত বক্র করা কষ্টকর। অনেকে হাত দিয়া পদাঙ্গুষ্ঠ ধরিতেই পারে না। তাহারা হাঁটু বা তদগ্রবর্তী স্থান ধরিয়া পশ্চিমোত্তান আসন করিবে। মৃদু বা উগ্র ঝাঁকুনি দেওয়া উচিত নয়। অল্প দিন আসন করিলেই মেরুদণ্ডের নমনীয়তা বাড়িবে। ধৈর্য ও অধ্যবসায় থাকিলে সকল বাধা নিশ্চয়ই অতিক্রান্ত হয়। যথাসময়ে নিয়মিতভাবে আসনটি কিছু দিন অভ্যাস করিলেই আশানুরূপ ফল পাওয়া যায়। পনের সেকেণ্ড হইতে আরম্ভ করিয়া অল্প অল্প বাড়াইয়া এক মিনিট পর্যন্ত এই আসন অভ্যাস কর। প্রথমে তিন বারে এক মিনিট এবং পরে এক বারে এক মিনিট

থাকিতে পার। তিন মিনিটের অধিক এই আসন করিও না। প্রত্যেক বারে এক মিনিট করিলে তিন বারে তিন মিনিট হইবে।

পশ্চিমোত্তান আসন একটি প্রসারণ ব্যায়াম। ইহাতে দেহের পশ্চাৎবর্তী প্রায় সকল পেশী এবং বিশেষতঃ হাঁটুদ্বয়ের পশ্চাৎদেশস্থ পেশীগুলির উত্তম ব্যায়াম হয়। এই আসনে তলপেটের সম্মুখস্থ পেশীগুলি অতিশয় সঙ্কুচিত হয়। পশ্চিমোত্তানের আধ্যাত্মিক উপকারিতা অপরিসীম। দীর্ঘকাল এই আসন অভ্যাস করিলে অনাহত ধ্বনি শোনা যায়। আধ্যাত্মিক উন্নতির জন্য এই আসন রোজ এক ঘণ্টার অধিক করা আবশ্যক। তলপেটের পৈশিক ও স্নায়বিক শক্তি সমৃদ্ধ করিয়া পশ্চিমোত্তান অজীর্ণতা ও কোষ্ঠবদ্ধতা আরোগ্য করে। ইহাতে ধাতুদৌর্বল্য ও সায়াটীকা (sciatica) সারিয়া যায়। একবারে দীর্ঘ সময় এই আসন করিলে কোষ্ঠবদ্ধতা না কমিয়া বাড়িতে পারে। দৈহিক বা আত্মিক উন্নতির জন্য এই আসন দীর্ঘকাল করিতে হইলে অভ্যাসকালে কয়েকবার উড্ডীয়ান করা দরকার। স্বভাবতঃ কোষ্ঠবদ্ধ ব্যক্তি প্রত্যহ তিন মিনিটের বেশী পশ্চিমোত্তানাসন করিবে না।

পদহস্তাসন

পদহস্তাসনকে দণ্ডায়মান পশ্চিমোত্তান আসন বলা যাইতে পারে। ইহার কারণ, দাঁড়াইয়া পশ্চিমোত্তান আসন করিলেই পদহস্তাসন হয়। যাহাদের পিঠ শক্ত এবং পেট মোটা তাহাদের পক্ষে এই ব্যায়াম করা প্রথমে কষ্টকর। প্রত্যেক যৌগিক আসনেই মেরুদণ্ডের কোন

না কোন প্রকার ব্যায়াম হয়। কোন কোন আসনে মেরুদণ্ডের কিয়দংশ এবং অন্যান্য আসনে মেরুদণ্ডের সর্বাংশের উৎকৃষ্ট ব্যায়াম হয়। পদহস্তাসনেও মেরুদণ্ডের সম্প্রসারণ হেতু উহার উত্তম ব্যায়াম হয়। ঘাড় হইতে পা পর্যন্ত শরীরের পশ্চাদ্‌ভাগস্থ সকল মাংসপেশীই এই আসনে ব্যায়াম লাভ করে।

পদহস্তাসন নিম্নরূপে করিতে হয়। ত্রয়োবিংশ চিত্র দেখ। হাত দুইটি দুই পাশে ঝুলাইয়া সোজাভাবে দাঁড়াও। গোড়ালী সংযুক্ত এবং পায়ের পাতা দুটি বিযুক্ত রাখ। হস্তদ্বয় উর্ধে তুলিয়া, শরীরের মাংসপেশীসমুহ শিথিল রাখিয়া এবং নিঃশ্বাস ছাড়িয়া সম্মুখ দিকে মাথা নামাও। তৎপরে পদাঙ্গুষ্ঠদ্বয় যথাক্রমে দুই হাতে ধরিয়া মাথা ক্রোড়ে লাগাও। হাঁটুদ্বয় সোজা ও শক্ত থাকিবে, আদৌ বাঁকিবে না। তিন হইতে দশ সেকেণ্ড এই আসনে থাকিয়া পূর্ববৎ সোজাভাবে দাঁড়াও এবং পাঁচ ছয় বার ব্যায়ামটি অভ্যাস কর। যাহাদের পেট মোটা তাহারা সাধারণতঃ দাঁড়াইয়া পায়ের আঙ্গুল ধরিতে পারে না; কিন্তু উড্ডীয়ান অভ্যাস দ্বারা পেট সহজ অবস্থা প্রাপ্ত হইলে পদহস্তাসন করা যায়

এই ব্যায়ামে পীঠের কঠিনতা ও ক্লান্তি দূর করে এবং মেরুদণ্ডকে নমনীয় রাখে। তলপেট সঙ্কোচনের দ্বারা এই আসন পাকস্থলী, যকৃৎ, মূত্রাশয় প্রভৃতিকে পুষ্ট করিয়া কোষ্ঠবদ্ধতা ও অজীর্ণতা নিবারণ এবং ক্ষুধা বৃদ্ধি করে। সুপুষ্ট নিতম্ব দেহের সৌন্দর্য্যবর্ধক। পদহস্তাসনে নিতম্ব সুপুষ্ট ও বলিষ্ঠ হয়। পুরুষদের মত নারীদেরও এই ব্যায়াম নিত্য করা উচিত। মাথা নামাইবার সময় প্রশ্বাস ত্যাগ এবং উঠিবার সময় নিঃশ্বাস গ্রহণ করিলে পদহস্তাসনে

অধিকতর সুফল পাওয়া যায়। এইরূপে আসন ও প্রাণায়াম সংযুক্ত ভাবে অভ্যাস করিলে দেহ-মনের স্বাস্থ্য সম্যক্ সুরক্ষিত হয়। হস্তদ্বয় উর্দ্ধে উত্তোলিত করিয়া পশ্চাৎদিকের শরীর ধনুর মত বাঁকাইলে পদহস্তাসনের সুফল অধিক পরিমাণে পাওয়া যায়। এইরূপে দক্ষিণে এবং বামে শরীর বক্র করা যায়। পদহস্তাসনের পূর্বে বা পরে গোড়ালীদ্বয় তুলিয়া দুই পায়ের আঙ্গুলের উপর দাঁড়াইয়া হস্তদ্বয় উর্দ্ধে তুলিলে উচ্চতা বাড়ে ও খর্বতা কমে।

———

ত্রিকোণাসন

মেরুদণ্ডের পুষ্টিসাধন সম্পূর্ণ করিবার জন্য যে পার্শ্বমুখী ব্যায়াম আবশ্যক তাহা ত্রিকোণাসনে উত্তমরূপে সম্পন্ন হয়। ত্রিকোণাসন* এইভাবে করিবে। চতুর্বিংশ চিত্র দেখ। এই আসনে শরীর ত্রিকোণ বা ত্রিভুজের মত আকৃতি বিশিষ্ট দেখায় বলিয়া ইহার নাম ত্রিকোণাসন। পদদ্বয় দুই বা আড়াই ফুট ফাঁক করিয়া দাঁড়াও। হস্তদ্বয় কাঁধের সহিত সরলভাবে রাখিয়া এবং ভূমির সহিত সমান্তরাল করিয়া উভয় দিকে প্রসারিত কর। পদদ্বয় সরল থাকিবে; হাঁটুর কাছে বাঁকিবে না। এখন প্রসারিত বাম হস্ত বাম দিকে সোজাভাবে নামাইয়া বাম পদের অঙ্গুলি স্পর্শ কর। ডান হাত উর্দ্ধে সরলভাবে বাম হাতের সহিত এক সরল রেখায় রাখ। তোমার দৃষ্টি ডান হস্তের

---

* বাঙ্গালোরের শ্রীসুন্দরমের 'Yogic Physical Culture' নামক ইংরাজী পুস্তকে ত্রিকোণাসন ও পদহস্তাসনের বিস্তৃত বিবরণ ও আলোচনা প্রদত্ত।

অভিমুখে এবং মুখ ও ঘাড় ডান কাঁধের দিকে ঝুঁকিয়া পড়িবে।

এই ভাবে পাঁচ হইতে দশ সেকেণ্ড থাকিয়া আবার পূর্ববৎ সোজা হইয়া দাঁড়াও। এখন উভয় দিকে হস্তদ্বয় প্রসারিত করিয়া ডান দিকে ডান হাত নামাইয়া ডান পদের অঙ্গুলি স্পর্শ কর। বাম হাত শূন্যে প্রসারিত হইয়া ডান হাতের সহিত এক সরল রেখায় থাকিবে। তোমার দৃষ্টি বাম হাতের দিকে এবং ঘাড় ও মুখ বাম কাঁধের দিকে ঝুঁকিবে। এই অবস্থায় পাঁচ হইতে দশ সেকেণ্ড থাকিয়া পুনরায় পূর্ববৎ সোজা হইয়া দাঁড়াও। তিন বার হইতে ছয় বার এই ব্যায়াম পুনঃ পুনঃ অভ্যাস কর। ত্রিকোণাসনে মেরুদণ্ড উভয় পার্শ্বে নমিত হয় বলিয়া পার্শ্ববর্তী পেশীগুলির প্রচুর ব্যায়াম হয় এবং তজ্জন্য মেরুদণ্ডস্থ স্নায়ুগুলি সম্যক্ রক্তস্নাত হয়। এই আসনের দ্বারা মেরুদণ্ড নমনীয় থাকে এবং চির যৌবন লাভ করে। একটি বিষয়ে বিশেষ লক্ষ্য রাখিতে হইবে যে, পদদ্বয় ও হস্তদ্বয় যেন সর্বদা সরল থাকে। সমস্ত হস্তপদ সরল থাকিলেই আলোচ্য ব্যায়ামের উদ্দেশ্য সিদ্ধ হয়। কটিদেশের বাতব্যথাও ইহার অভ্যাসে ক্রমশঃ কমিয়া যায়।

শবাসন

ব্যায়াম ও বিশ্রাম শরীরের পক্ষে সমানভাবে প্রয়োজন। ব্যায়াম ব্যতীত প্রকৃত বিশ্রাম লাভ হয় না; আবার বিশ্রাম ব্যতীত ব্যায়ামের পূর্ণ ফল পাওয়া যায় না। কর্মময় জীবনে মনকে ও শরীরকে উপযুক্ত বিশ্রাম প্রদান কর্তব্য। মন হইতে দুশ্চিন্তা, দায়িত্ব, বিষাদ

ও উদ্বেগ দূর করিলে মনের আসল বিশ্রাম হয়। আমেরিকার প্রসিদ্ধ মনস্তত্ত্ববিৎ অধ্যাপক উইলিয়ম জেম্‌স তাঁহার 'Talks to Teachers' নামক গ্রন্থে বিশ্রাম-বাণীর (Gospel of Relaxation) অজস্র প্রশংসা করিয়াছেন। স্বামী বিবেকানন্দের নিকট বিশ্রাম-রহস্য তিনি শিক্ষা করিয়া উহার অভ্যাসে অশেষ উপকার পাইয়াছিলেন। মনকে প্রত্যহ প্রকৃত বিশ্রাম না দিলে অনিদ্রা, স্নায়বিক দুর্বলতা, উন্মাদ ও রক্তের চাপবৃদ্ধি প্রভৃতি রোগ জন্মে। শরীরকেও ব্যায়ামান্তে বিশ্রাম দেওয়া একান্ত কর্তব্য। মাংসপেশীর সংযম-প্রণালীর আবিষ্কারক মিঃ ম্যাক্সিক (Maxic) বলেন যে, মাংস-পেশীর পুষ্টির জন্য উহার সঙ্কোচন (contraction) এবং শৈথিল্য (relaxation) উভয়ই আবশ্যক। প্রত্যেক যৌগিক ব্যায়ামে কতকগুলি মাংসপেশীর সঙ্কোচন এবং অন্য কতকগুলির শৈথিল্য হয়। এইরূপে সকল যৌগিক ব্যায়ামের দ্বারা শরীরস্থিত মাংস-পেশীসমূহের সর্বপ্রকার পরিপুষ্টি হয় ; কিন্তু একমাত্র শবাসনে সকল মাংসপেশীর যুগপৎ বিশ্রাম সম্ভব। শবের অর্থ মৃত দেহ। এই ব্যায়ামে শবের মত নিস্পন্দভাবে শুইয়া বিশ্রাম করিতে হয় বলিয়া ইহার নাম শবাসন। এই আসনে সকল মাংসপেশীর সঙ্কোচন-জনিত ক্লান্তি দূর হয়।

শবাসন সহজ হইলেও অভ্যাস করা একটু শক্ত। ইহা এই ভাবে করিতে হয়। পঞ্চবিংশ চিত্র দেখ। সমতল ভূমিতে নরম বিছানায় চিৎ হইয়া পিঠের উপর শয়ন কর। হাত দুটি শরীরের দুই পাশে সোজা ভাবে থাকিবে। পদদ্বয় প্রসারিত কর ও সরল ভাবে রাখ। গোড়ালীদ্বয় সংযুক্ত থাকিবে ; কিন্তু পায়ের পাতা

দুটি ও আঙ্গুলগুলি দুই দিকে একটু হেলিয়া পড়িবে। হাঁটু, কোমর, কাঁধ, ঘাড় প্রভৃতি সন্ধিস্থল শিথিল হইয়াছে—এইরূপ ভাব। মুখ উর্দ্ধ দিকে, দৃষ্টি শূন্যে ও চক্ষু অর্ধনিমীলিত থাকিবে এবং নিঃশ্বাস স্বাভাবিক ও মন্থর গতিতে চলিবে। জাগ্রৎকালে আমরা যখন শুইয়া বিশ্রাম করি তখনও আমাদের পেশীগুলি কিঞ্চিৎ সঙ্কুচিত থাকে। শবাসনে এই সামান্য সঙ্কোচনও দূর করিয়া সকল মাংসপেশীকে সম্পূর্ণ শিথিল করিতে হইবে। এক একটি অঙ্গের পেশীগুলিকে ক্রমে শিথিল করা দরকার। প্রথমে বক্ষঃস্থল, পরে তলপেট, তৎপরে হস্তদ্বয় বা পদদ্বয় এবং সর্বশেষে মস্তিষ্ক শিথিল করিবার চেষ্টা কর। উক্ত ক্রমের অনুসরণ অপরিহার্য্য নহে। যে অঙ্গটি সহজে শিথিল করিতে পার সেটি অগ্রে করিবে। যখন যে অঙ্গ শিথিল করিবে তখন ভাবিবে সেই অঙ্গের সমস্ত পেশী ও স্নায়ু শিথিল হইয়া পূর্ণ বিশ্রাম লাভ করিতেছে। কিঞ্চিৎ অভ্যাসের ফলে সকল অঙ্গের শৈথিল্য যুগপৎ সম্ভব হয়। কেহ কেহ শবাসনে চক্ষু বন্ধ করিয়া থাকিতে পরামর্শ দেন। কাহারও মতে শবাসনে উপুড় হইয়া শুইয়া ভূমিতে কাণ লাগাইয়া শরীর শিথিল করিতে হয়। আমার মতে চিৎ হইয়া শবাসন করাই সহজ ও অধিকতর উপকারক। শবাসনে অবস্থান-কালে মনে মনে ওঁকার উচ্চারণ করিলে অধিক বিশ্রাম লাভ হয়। ওঁঙ্কার উচ্চারণে শরীরে এমন এক ছন্দ সৃষ্টি হয় যাহার দ্বারা দেহের প্রত্যেক জীবকোষ, প্রত্যেক রক্তকণিকা এবং প্রত্যেক অনু পর্য্যন্ত বিশ্রাম পায়। নরদেহে সাতাইশ লক্ষ কোটি জীবকোষ বিদ্যমান। শবাসনে থাকিয়া শ্বাসগতি নিয়মিত করিলে অপমৃত জীবকোষগুলি পর্যন্ত সজীব হইয়া উঠে।

শবাসনে পাঁচ হইতে দশ বা পনের মিনিট থাকিতে পার। সকল যৌগিক ব্যায়ামের অন্তে একবার মাত্র শবাসন করিতে হয়। ইহার পরে আর কোন ব্যায়াম করিতে নাই। কাহারো মতে যে আসন যতক্ষণ ও যতবার করা যায় শবাসন ততক্ষণ ও ততবার করিতে হয়। এই মত স্বকপোল-কল্পিত এবং একান্ত বিভ্রান্তকর ও অনাবশ্যক। এইরূপ করিলে বৃথা কালব্যয় ব্যতীত অন্য উপকার হয় না। শবাসনে বিশ্রাম উপভোগকালে যদি নিদ্রা আসিয়া যায় তাহা উত্তম। নিদ্রা আসিলে বুঝিবে যে, প্রকৃত বিশ্রাম হইয়াছে। কেহ কেহ শবাসনের অভ্যাস অনাবশ্যক মনে করেন। এই ধারণা অত্যন্ত ভ্রান্ত। শবাসন ব্যতীত যৌগিক ব্যায়াম সমূহের সম্পূর্ণ ফল পাওয়া যায় না। স্নায়ু-মণ্ডলীর প্রকৃত বিশ্রাম না হইলে দৃষ্টিক্ষীণতা, হৃৎপিণ্ডের দুর্বলতা, বধিরতা প্রভৃতি রোগ জন্মে। স্বামী কুবলয়ানন্দ বলেন, "যাহাদের রক্তচাপ বাড়িয়াছে বা স্নায়ুদৌর্বল্য হইয়াছে তাহারা শবাসনে অতিশয় উপকৃত হইবেন। পৈশিক ও স্নায়বিক ক্লান্তি দূরীকরণে শবাসন অদ্বিতীয়।" কাহারো কাহারও মতে ঘাড়ের নীচে একটি পাতলা বালিশ রাখিলে শবাসনে অধিকতর বিশ্রাম হয়।

শবাসনের পূর্ণ ফল লাভ করিতে হইলে শ্বাসগতি সুমন্থর ও নিয়মিত করা আবশ্যক। শবাসনে থাকিয়া নিঃশ্বাস ও প্রশ্বাস গতির উপর মন স্থির কর। শ্বাসগতি মন্থর করার ইহাই শ্রেষ্ঠ পথ। শ্বাসে সময়ের দৈর্ঘ্য বা বায়ুর পরিমাণের দিকে লক্ষ্য রাখিও না। এইভাবে প্রথমে দুই তিন মিনিট থাক। কয়েক দিন পরে এইভাবে দশ মিনিট থাকিতে পার। দুই সপ্তাহ উক্ত রূপে অভ্যাস করিলে বোঝা যায় যে, আমাদের নিঃশ্বাস বা প্রশ্বাস কত অসমান এবং

ছন্দোহীন। অসমান ও অনিয়মিত নিঃশ্বাসপ্রশ্বাসের ফলে দেহ রুগ্ন ও অসুস্থ হয়। সুতরাং স্বাস্থ্যরক্ষার জন্য নিঃশ্বাস এবং প্রশ্বাস সমান ও সুদীর্ঘ হওয়া অতিশয় আবশ্যক। ক্ষুদ্রতর নিঃশ্বাসকে দীর্ঘতর এবং দীর্ঘতর প্রশ্বাসকে ক্ষুদ্রতর করিলে নিঃশ্বাস ও প্রশ্বাসের গতি সমান হয়। রোজ পনের মিনিট এইরূপে অভ্যাস করিলে মাস খানেকের মধ্যে শ্বাসগতি নিয়মিত ও ছন্দোবদ্ধ হইবে। পরে নিঃশ্বাস ও প্রশ্বাস উভয়কে গভীরতর ও দীর্ঘতর করিবার চেষ্টা করিবে। এইরূপ করিবার সময় শ্বাসগতি সরল ও মন্থর ভাবে চলিবে। উক্তভাবে দশ মিনিট অভ্যাস করিলে স্নায়ুমণ্ডলী সতেজ ও সবল হইবে। শবাসনে এইরূপে নিঃশ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়াম রোজ দুই তিন বার করা যায়। সুদীর্ঘ অভিজ্ঞতা ও বহুদর্শিতার আলোকে আমি দেখিয়াছি যে, যৌগিক ব্যায়ামের সঙ্গে নিঃশ্বাস ও প্রশ্বাসের ব্যায়াম সংযুক্ত হইলে আশাতীত ও আশ্চর্য্যজনক সুফল পাওয়া যায়।

পরীক্ষার্থী ছাত্র ছাত্রীগণের পক্ষে শবাসন বিশেষ উপকারী। মার্কিন মণীষী উইলিয়ম জেমস্ তাহাদের জন্যই বলেন, "পরীক্ষার সময় এক আউন্স ভাল স্নায়বিক সবলতা পরীক্ষার পূর্বে অনেক পাউণ্ড উদ্বিগ্ন অধ্যয়নের সমান। যদি তুমি সত্যই তোমার সাধ্যমত পরীক্ষায় ভাল ফল করিতে চাও তবে পরীক্ষার পূর্ব দিন পাঠ্য গ্রন্থ ছুঁড়িয়া ফেলিয়া হাসি মুখে খেল, নিশ্চিন্ত মনে ঘুমাও এবং স্নায়ুমণ্ডলীকে শিথিল কর।" শবাসনে স্নায়ুর এবং পেশীর উত্তম শৈথিল্য হয়।

ভুজঙ্গাসন, শলভাসন, ধনুরাসন, সর্বাঙ্গাসন, মৎস্যাসন, শীর্ষাসন, ময়ূরাসন, হলাসন, পশ্চিমোত্তান আসন, উড্ডীয়ান, নৌলী, যোগমুদ্রা,

অর্ধমৎস্যেন্দ্রাসন, গোরক্ষাসন, অর্ধবদ্ধ পদ্মাসন, পদহস্তাসন, ত্রিকোণাসন ও শবাসন—এই আঠারটী আসন উক্ত ক্রমে রোজ অভ্যাসের চেষ্টা করিবে।

স্বস্তিকাসন

এই আসনে পদদ্বয় গোড়ালীর উপরে প্রায় সমকোণে বিন্যস্ত হয় বলিয়া ইহার নাম স্বস্তিকাসন। আর্য্যগণ কর্তৃক স্বস্তিক পরম শুভ চিহ্নরূপে ব্যবহৃত হইত। ত্রিশিখী ব্রাহ্মণ উপনিষদের ৩৫ শ্লোকে স্বস্তিকাসন সংক্ষেপে বিবৃত।—

বর্ণ্যতে স্বস্তিকং পাদতলয়োরুভয়োরপি।
পূর্বোত্তরে জানুনি দ্বে কৃত্বাসনমুদীরিতম্॥

অনুবাদ—উভয় পদতল, জানু ও উরুর মধ্যস্থানে সম্যক প্রকারে রক্ষা করিয়া দেহ সোজা রাখিয়া উপবেশন করিলেই সর্ব পাপ নাশক স্বস্তিকাসন হয়।

স্বস্তিকাসন নিম্নরূপে করিবে। ষড়্‌বিংশ চিত্র দেখ। পদদ্বয় প্রসারিত করিয়া বস। তৎপরে একটী পদ, ধর ডানটী হাঁটুর কাছে ভাজ করিয়া ডান পদতল বাম জানুমূলে লাগাও। সিদ্ধাসনের সহিত স্বস্তিকাসনের প্রভেদ এই খানে। এখন বাম পদ হাঁটুর কাছে ভাঁজ করিয়া ডান জানুমূলে এমন ভাবে স্থাপন কর, যাহাতে সীবনীর বাম পার্শ্বে ডান গুল্‌ফ এবং ডান পার্শ্বে বামগুল্‌ফ এবং ডান পদাঙ্গুষ্ঠ বাম উরু ও জানুর মধ্যে প্রবিষ্ট হয় এবং বাম পদাঙ্গুষ্ঠ ডান উরু ও জানুর মধ্যে দেখা যায়।

এখন পদদ্বয় গোড়ালীদ্বয়ের কিঞ্চিৎ উপরে সমকোণে এরূপ ভাবে সন্নিবিষ্ট কর যে, পায়ের হাড়ের উপর কোন প্রকার কষ্টকর চাপ না পড়ে। সিদ্ধাসন অপেক্ষা স্বস্তিকাসন সহজ; অবশ্য উভয়ের মধ্যে যথেষ্ট সাদৃশ্যও আছে। স্বস্তিকাসনে মেরুদণ্ড সরল ও উন্নত থাকিবে; কিন্তু বক্ষস্থল সম্মুখ দিকে, ফুলিয়া উঠিবে না। মেরুদণ্ড বক্র হইলে এই আসনাভ্যাস অচিরে ক্লান্তিপ্রদ ও কষ্টকর হয়। হস্তদ্বয় স্কন্দদ্বয় হইতে সোজা, অথচ আল্‌গা ভাবে প্রসারিত হইবে এবং হস্ততলদ্বয় দুই হাঁটুর উপর বিন্যস্ত থাকিবে। অথবা হাঁটুর বাহিরে হস্ততল বাড়াইয়া ও কব্জি হাঁটুর উপর রাখিয়া জ্ঞান-মুদ্রা করা যাইতে পারে। ডান পদের পরিবর্তে প্রথমে বাম পদ ব্যবহার করা যায়। ইহা একটি উত্তম ধ্যানাসন। ইহাতে বহুক্ষণ অনায়াসে বসা যায়। পদ্মাসন ও সিদ্ধাসনের ন্যায় স্বস্তিকাসন উপাসনা, ধর্মগ্রন্থপাঠ ও দেবপূজাদি কার্য্যে প্রশস্ত।

সমাসন

পদ্মাসন, সিদ্ধাসন এবং স্বস্তিকাসনের মত সমাসন একটি ধ্যানাসন। ধ্যানাসনগুলি স্বাস্থ্যের পক্ষে বিশেষ উপকারী নহে; কিন্তু জপ-ধ্যানাদির পক্ষে প্রশস্ত। ইহাতে দেহের সর্ব অঙ্গ সমভাবে বিন্যস্ত হয় বলিয়া ইহার নাম সমাসন। ইহার অন্য নাম গুপ্তাসন। ইহার কারণ, ইহাতে জননেন্দ্রিয়াদি গোড়ালীদ্বয়ের নীচে গুপ্ত থাকে।

ইহার সহিত স্বস্তিকাসনের প্রভেদ মাত্র গোড়ালীর বিন্যাসে। স্বস্তিকাসনে ডান ও বাম গোড়ালী বিপরীত উরুদ্বয়ে সংলগ্ন হয়;

কিন্তু সমাসনে ডান ও বাম গোড়ালী লিঙ্গমূলের উর্ধে উপর্যুপরি স্থাপিত হয়। সমাসন নিম্নরূপে করিবে। সপ্তবিংশ চিত্র দেখ। ডান পদ ভাঁজ করিয়া জানুর কাছে টানিয়া আন। ডান গোড়ালী ডান হাতে এবং ডান পদাঙ্গুষ্ঠ বাম হাতে ধর। পরে ডান গোড়ালী উর্ধমুখী এবং ডান পদাঙ্গুষ্ঠ নিম্নমুখী করিয়া লিঙ্গমূলের উপরে রাখ। ডান পদতল উর্ধমুখী এবং পদের উপরিভাগ ভূমিস্পৃষ্ট হইবে। জননেন্দ্রিয়াদি গোড়ালীর নীচে এমন ভাবে স্থাপন কর, যাহাতে অণ্ডকোষের উপর কোন চাপ না পড়ে। বাম পদও উক্ত রূপে ভাঁজ করিয়া বাম গোড়ালীকে ডান গোড়ালীর উপর লিঙ্গমূলে স্থাপন কর। লিঙ্গমূলে সীবনীর পশ্চাতে স্বাধিষ্ঠান চক্র অবস্থিত। এই স্থানে উভয় পদের গোড়ালীদ্বয়ের চাপ পড়িবে। বাম পদের অঙ্গুষ্ঠাদি ডান উরু ও ডান জানুর মধ্যে প্রবিষ্ট হইবে। ইহাতে হস্তাদির বিন্যাস স্বস্তিকাসনের মত হয়। মেরুদণ্ড সমুন্নত এবং সমগ্র দেহ সাম্যে অবস্থিত হইবে। যাহাদের হাইড্রোসিল বা বর্ধিত অণ্ডকোষ আছে তাহাদের পক্ষে সমাসন করা উচিত নয়। পদ্মাসন, সিদ্ধাসন ও স্বস্তিকাসনের ন্যায় সমাসনে বহুক্ষণ বসা যায়।

কতিপয় স্বাস্থ্যতথ্য

স্বাস্থ্যের কথা উঠিলে মদীয় গুরুদেব এই প্রাচীন বাংলা কবিতাটি সহাস্যে আবৃত্তি করিয়া দেহের যত্ন লইতে বলিতেন।—

কায়িক শ্রমে দিয়ে মান।
সকালে বিকালে নিত্য স্নান॥

ধারোষ্ণ দুধ, গুক্র গাওয়া।
কিছু কাঁচা শাকফল রোজই খাওয়া।
খুব চিবিয়ে খাওয়া চাই।
পেটের ভিতর দাঁত নাই॥
দু তিন সের জল রোজই খাওয়া।
সকাল বিকাল নিকুলে দেওয়া॥
মাঝে মাঝে ঘেমে নেওয়া।
মাসে দুটো উপোস দেওয়া॥
মানলে এ সব স্বাস্থ্যবিধি।
বাঁচতে পার শতাবধি।

সূর্যোদয়ের অন্ততঃ আধ ঘণ্টা পূর্বে শয্যা হইতে উঠিয়া মল-মূত্র ত্যাগ করিবে। ব্রাহ্ম মুহূর্তে শয্যাত্যাগ শাস্ত্রীয় ও স্বাস্থ্যকর বিধি। আহ্নিক তত্ত্বে ব্রাহ্ম মুহূর্ত এইরূপে নির্দিষ্ট।—

রাত্রেস্তু পশ্চিমে যামে মুহূর্তো যস্তৃতীয়কঃ।
স ব্রাহ্ম ইতি বিখ্যাতো বিহিতঃ সংপ্রবোধনে॥

অনুবাদ—রাত্রির শেষ প্রহরকে চারি ভাগ করিলে প্রথম দুই ভাগ রাত্রির এবং শেষ দুই ভাগ গৌণ দিবার অন্তর্গত হয়। গৌণ দিবার প্রথম ভাগই রাত্রির শেষ প্রহরের তৃতীয় মুহূর্ত। এই সময়কে ব্রাহ্ম মুহূর্ত বলে। ইহার পরিমাণ প্রায় দেড় ঘণ্টা। এই সময় শয্যাত্যাগ করা উচিত। শয্যাত্যাগান্তে পায়খানায় যাইবে, দাঁত মাজিবে ও জিভ ছুলিবে। ব্রাহ্ম মুহূর্তে শুইয়া থাকা, ভোরে পায়খানায় না যাওয়া, দাঁত না মাজা বা জিভ্ না ছোলা অতীব অস্বাস্থ্যকর।

ব্রাহ্ম মুহূর্তে উঠিয়া মলমূত্র ত্যাগ করিয়া দাঁত মাজা ও জিভ্ ছোলা হইলে কাপড় ছাড়িয়া বালকবালিকাগণ এবং ছাত্রছাত্রীরা পদ্মাসনে বা সিদ্ধাসনে বসিয়া এই বেদমন্ত্র একাগ্র মনে আবৃত্তি করিবে।—

পশ্যেম শরদঃ শতং জীবেম শরদঃ শতং।
শৃণুয়াম শরদঃ শতং প্রব্রবাম শরদঃ শতম্।
অদীনাঃ স্যামঃ শরদঃ শতং ভূয়শ্চ শরদঃ শতাৎ॥

অনুবাদ—আমরা যেন (ঈশ্বরের কৃপায়) শত শরৎ (বৎসর) দেখিতে পাই, শত বৎসর বাঁচিতে পারি, শত বৎসর শুনিতে পারি, শত বৎসর কথা বলিতে পারি, শত বৎসর দৈন্যহীন থাকিতে পারি এবং শতাধিক বৎসরও যেন এইরূপ করিতে পারি।

ক্ষিতি, অপ্, তেজ, মরুৎ ও ব্যোম—এই পঞ্চ ভূতে মানব দেহ গঠিত। স্থূলাহারে দেহের ক্ষিতি অংশ পুষ্ট হয়। ভাত, রুটি, ডাল ও তরকারীর সহিত রোজ কিছু কিছু ফল খাওয়া আবশ্যক। বাংলা দেশে এখনও রুটি খাওয়ার তেমন প্রচলন হয় নাই। ধীরে ধীরে আমাদিগকে দুপুরে ভাত ও রাত্রে রুটি খাওয়া অভ্যাস করিতে হইবে। প্রত্যহ ভাত ও রুটি দুই খাইলে সহজে হজম ও কোষ্ঠ পরিষ্কার হয়। পাতি লেবু, কমলা, আঙ্গুর, আম, কলা, পেঁপে, নারিকেল, আখ, কাঁঠাল, পেয়ারা, আতা, বেল, শশা, জাম, আনারস, আপেল ন্যাসপাতি, লিচু প্রভৃতি ফল যে ঋতুতে যাহা পাওয়া যায় তাহা রোজ কিছু কিছু খাওয়া দরকার। অপ্ অংশ পূরণের জন্য দুধ, বিশুদ্ধ জল, ঘোল, সরবৎ, ডাব, দই, প্রভৃতি রোজ খাওয়া উচিত। রোজ পাঁচ ছয় গ্লাস অথবা ৩ বা ৩॥ সের জল পান করা আবশ্যক।

প্রাতে শয্যাত্যাগ করিয়াই এক গ্লাস ঠাণ্ডা জল পান করিলে কোষ্ঠ পরিষ্কার হয়। মরুৎ অংশ পূরণের জন্য উন্মুক্ত বাতাসে উপবেশন, পরিভ্রমণ ও শয়ন এবং গভীর নিঃশ্বাস-প্রশ্বাস গ্রহণ আবশ্যক। তেজাংশ পূরণের জন্য সূর্য্যালোক সেবন বিধেয়। বিশেষতঃ শীত কালে সর্বাঙ্গে সূর্য্যের আলোক লাগান অতীব আবশ্যক। শাস্ত্রে আছে, 'পৃষ্ঠতঃ সেবয়েৎ অর্কম্'। ইহার অর্থ পৃষ্ঠদেশে সৌর কর সেবন করিবে। মেরুদণ্ডে স্নায়ুমূলসমূহ অবস্থিত। সৌর কর সেবনে সেগুলি সতেজ, সবল হয়। ছাদের উপর বা কোন নির্জন স্থানে অনাবৃত ও নগ্ন দেহে, বিশেষরূপে পৃষ্ঠদেশে সূর্য্যালোক লাগাইবে। যতক্ষণ না ঘাম হয় ততক্ষণ সূর্য্যালোকে থাকিবে। সূর্য্যালোকের রোগারোগ্য শক্তি কত অধিক তাহা পাশ্চাত্য বৈজ্ঞানিকগণও স্বীকার করেন। সুইজারল্যাণ্ডের ডাঃ রোলিয়ার তাঁহার 'সূর্য্যচিকিৎসা' (Heliotherapy) নামক বিখ্যাত গ্রন্থে দেখাইয়াছেন, যক্ষ্মারোগ প্রভৃতি দুরারোগ্য ব্যাধিও সূর্য্যালোকে সারিয়া যায়। সৌর করে ভাইটামিন 'ডি' প্রচুর পরিমাণে বিদ্যমান। ব্যোমাংশ পূরণের জন্য উপবাস এবং সন্ধ্যায়, সকালে ও রাত্রে মেঘমুক্ত নীলাকাশের দিকে তাকান এবং বিস্তৃত মাঠে ভ্রমণ, পর্বত ও সমুদ্রাদি দর্শন কর্ত্তব্য।

বাংলা দেশে বর্ষাকালে বাতাসে আর্দ্রতা বাড়ে। সেইজন্য শরীরের জড়তা বেশী বোধ হয়। উক্ত ঋতুতে নৈশ আহারের সময় কাঁচা পেঁয়াজ খাইলে রাত্রিতে সুনিদ্রা হয় এবং শরীরও গরম থাকে। ভাত, রুটি বা মুড়ির সঙ্গে কাঁচা পেঁয়াজ বা রসুন চিবাইয়া খাইলে বাত হাঁপানি ও রক্তের চাপবৃদ্ধি কমিয়া যায়। রসোন বা রসুনের

অর্থ রস+ঊন। ইহাতে মাত্র একটী রস নাই, বাকী পঞ্চ রস আছে। কাঁচা রসুন খাইতে দুর্গন্ধ উঠিলেও ইহা অতিশয় উপকারী। রস ছয় প্রকার—অম্ল, মধুর, তিক্ত, কষায়, কটু ও লবণ। রসুনে অম্লরস মতান্তরে লবণ রস অত্যল্প আছে বা নাই বলিলেই চলে। বর্ষাকালে বায়ুবৃদ্ধি হয়। এই ঋতুতে দ্বিপ্রহরে ডাল-ভাতের সঙ্গে পাতি বা কাগ্‌জি লেবুর রস খাইলে পেটে বায়ু হয় না। বর্ষাকালে প্রচুর মধু পাওয়া যায়। জলের সহিত সরবৎ করিয়া বা পাঁউরুটী, বিস্কুট বা লুচি ও আটার রুটী বা পরটার সঙ্গে মধু খাওয়া খুব ভাল। মধু সহজপাচ্য, বলকর ও মৃদু রেচক। ইহাতে প্রচুর পরিমাণে বিবিধ ভাইটামিন বিদ্যমান। কড লিভার তৈল অপেক্ষাও ইহা উপকারী। কাঁচা টমেটো, কাঁচা ঢেঁড়স, কাঁচা শসা, আধপাকা পেয়ারা, পাকা নারিকেল ও কলা, কাঁচা মুলা, পাকা বেল, আথ, পাকা কালজাম, গোলাপ জাম, আতা, বাতাবিলেবু, জামরুল, শাঁকালু, খেজুর, কুল প্রভৃতি মাঝে মাঝে খাওয়া উচিত। ভাইটামিন ট্যাবলেট অপেক্ষা এই সব ফল অধিকতর উপকারী।

পুঁই, শুস্‌নী, পুদিনা, হিঞ্চা শাকাদি অতি উপাদেয়। হিঞ্চার রস দুই তিন তোলা দুধের সঙ্গে প্রাতে খাইলে পিত্ত নাশ হয়। আদার রস চায়ের সঙ্গে অথবা আদাকুচি নুন সহ সকালে খাইলে ক্ষুধা ও রুচি দুই বাড়ে এবং পাকা সর্দি তরল হইয়া নির্গত হয়। তুলসী পাতার রস চোখে দিলে নানা চক্ষুরোগ এমন কি কাঁচা ছানিও সারিয়া যায়। স্নানের সময় নাকে, কাণে, চোখে, নাভিতে ও পায়ের নখগুলিতে খাঁটি সরিষা তৈল দিলে এই সকল প্রত্যঙ্গ নীরোগ ও সুস্থ থাকে। সরিষা তৈলের নস্য লইলে হাঁচি কমে ও ঠাণ্ডা লাগে

না। অন্য প্রকার নস্য অপকারী। বাংলা দেশে মাছ শাকসব্জীর মত সাধারণ খাদ্য। কই, মৌরলা, মাগুর, বাটা, সিঙ্গি, রুই কাতলা প্রভৃতি মাছ রোজ কিছু কিছু খাওয়া ভাল। ইলিশ মাছে খুব তেল আছে। ইহা কড মাছের মত উপকারী কিন্তু দুষ্পাচ্য। ইলিশ মাছের ভাজা রুচিকর। কাঁচা আধসিদ্ধ ডিম মাঝে মাঝে প্রাতে খাওয়া চলে। সুসিদ্ধ ও অল্প মশলাযুক্ত মাংস সামান্য পরিমাণে খাওয়া যাইতে পারে। উত্তম চর্বণ ও মিতাহার করিলে কোন খাদ্য অপকারক নহে। তবে ফলমূল ও শাকসব্জী খাওয়ার দিকে নজর বেশী রাখা উচিত। ত্রিফলার চূর্ণ রাত্রিতে আহারান্তে বা ত্রিফলার জল প্রাতে খালি পেটে খাইলে কোষ্ঠ পরিষ্কার হয়। হরীতকী, আমলকী ও বহেড়াকে ত্রিফলা বলে। বর্ষাকালে রাত্রিতে শয়নের পূর্বে সরিষা তৈল গরম করিয়া দুই পায়ে মালিশ করিলে সুনিদ্রা হয় ও কাঁচা সর্দি সারিয়া যায়।

মানুষ খাদ্যের অভাবে একুশ দিন এবং জলাভাবে তিন দিন বাঁচিতে পারে ; কিন্তু বায়ুর অভাবে মানুষ তিন মিনিটেরও বেশী বাঁচিতে পারে না। সুতরাং বিশুদ্ধ বায়ু দেহের প্রাণতুল্য। ভ্রমণ, উপবেশন ও শয়নাদি এমন স্থানে করা উচিত, যেখানে বিশুদ্ধ বায়ু প্রচুর পরিমাণে পাওয়া যায়।

বিশুদ্ধ বায়ু শতকরা ৭৯ অংশ নাইট্রোজেন, ২০.৯৬ অক্সিজেন এবং .০৪ অংশ কার্বনিক এসিড। অক্সিজেনের পরিমাণ কমিলে এবং কার্বনিক এসিডের পরিমাণ বাড়িলে বায়ু দূষিত হয়। দূষিত বায়ু সেবনে মাথাধরা, মাথাঘোরা, গা বমি বমি করা, সর্দি কাশি, হাঁপানি প্রভৃতি রোগ, এমন কি মৃত্যু পর্যন্ত হইতে পারে।

বিশুদ্ধ বায়ু জীবনী শক্তি বর্ধক এবং দূষিত বায়ু জীবনী শক্তি নাশক। দিবাভাগে বৃক্ষসমূহ বায়ুমণ্ডল হইতে কার্বনিক গ্যাস গ্রহণ এবং অক্সিজেন ত্যাগ করে; কিন্তু রাত্রিকালে তাহারা অক্সিজেন গ্রহণ এবং কার্বনিক গ্যাস ত্যাগ করে। সুতরাং রাত্রিতে বৃক্ষের বাতাস অস্বাস্থ্যকর। পরন্তু দিবাভাগে বৃক্ষতলে বা উদ্যানে যতক্ষণ থাকা যায় ততই ভাল। নদীতে, সাগরে, হ্রদে বা পর্বতে অক্সিজেন অধিক পরিমাণে থাকে। সেইজন্য নদী, সাগর বা হ্রদের তীরে বা পর্বতে বাস স্বাস্থ্যকর।

স্নানের পূর্বে গাত্রে সরিষা তৈল এবং মস্তকে তিল বা নারিকেল তৈল মাখা উচিত। "ঘৃতাৎ অষ্টগুণং তৈল, মর্দনাৎ ন তু ভক্ষণাৎ।" ইহার অর্থ, ঘৃত অপেক্ষা তৈলের ফল আট গুণ অধিক। উক্ত ফল গায়ে তৈল মাখিলে পাওয়া যায়, তৈল খাইলে নহে। স্বামী বিবেকানন্দ বলিতেন, "এক ছটাক তেল ভাল করে মাখলে এক পোয়া ঘি খাবার কাজ হয়।" সুতরাং স্নানের পূর্বে গায়ে উত্তমরূপে তেল মাখিলে চর্ম, পেশী ও স্নায়ু স্নিগ্ধ থাকে এবং রক্ত পরিষ্কার হয়। মাসে দুই এক বারের বেশী গায়ে সাবান মাখা উচিত নয়।

আহারের সময় ভাত ডাল তরকারী মুখে উত্তমরূপে চর্বণ করা আবশ্যক। ভুক্ত দ্রব্য চিবাইতে চিবাইতে লালামিশ্রিত হইলে স্বতঃই গলাধঃকৃত হয়। প্রত্যেক গ্রাস ৩০ বার হইতে ৪০ বার উত্তমরূপে চিবান উচিত। মুখেই খাদ্য দ্রব্য অর্ধেক পরিপাক হয়। ভালরূপে চিবাইলে অধিক আহারের ইচ্ছাও কমিয়া যায়। ভুক্ত দ্রব্যের সহিত আবশ্যকীয় লালা মিশ্রিত না হইলে আহারে পরিতৃপ্তি

হয় না, পুনরায় আহারের ইচ্ছা হয়, এবং ভুক্ত দ্রব্যও মুখগহ্বর হইতে পাকস্থলীতে যাইয়া ভালরূপে জীর্ণ হয় না।

দিবাভাগে বাম নাসিকায়, রাত্রিকালে ডান নাসিকায় এবং সকালে ও সন্ধ্যায় উভয় নাসিকায় নিঃশ্বাস বহা ভাল। আহারের পূর্বে পাঁচ মিনিট, আহারের কালে সর্বদা এবং আহারের পরে পাঁচ মিনিট ডান নাকে নিঃশ্বাস বহিলে ভুক্ত দ্রব্য সহজে পরিপাক হয়। উভয় নাকে নিঃশ্বাস বহার সময় উপাসনাদি এবং বাম নাকে নিঃশ্বাস বহার সময় লেখাপড়া প্রশস্ত। এক পাশে একটি বালিশ চাপিয়া কয়েক মিনিট শুইলেই অপর পাশের নাক দিয়া নিঃশ্বাস বহিবে।

বাম পাশ চাপিয়া নিদ্রা যাইবে। বাম পাশে শুইতে শুইতে ক্লান্ত হইলে কিয়ৎক্ষণের জন্য ডান পাশে শোয়া যাইতে পারে। কিন্তু ডান পাশে অধিকক্ষণ শোওয়া উচিত নয়। চিৎ বা উপুড় হইয়া নিদ্রা যাওয়াও অত্যন্ত অস্বাস্থ্যকর। এইভাবে শুইলে মেরুদণ্ডে বা পেটে চাপ পড়িয়া তন্মধ্যস্থ স্নায়ুজালের ক্রিয়া ব্যাহত হওয়ায় দুঃস্বপ্নাদি ঘটে, সুনিদ্রা হয় না। শুইবার সময় যতদূর সম্ভব, পা দুইটি ও কোমর সোজা রাখিতে হয়।

নাসাপান একটি অতি উপকারী যৌগিক প্রক্রিয়া। আমেরিকার প্রাকৃতিক চিকিৎসক ডাঃ হেন্‌রী লিণ্ডলোয়ার বলেন, "ইহার দ্বারা সর্দি ও মাথাধরা সহজে সারে, এবং মস্তিষ্ক ও নেত্রস্নায়ু সবল ও স্নিগ্ধ রাখে।" এই প্রক্রিয়ায় কোন অনিষ্টের আশঙ্কা নাই। এক গ্লাস জলে এক চামচ শোধিত লবণ মিশাইয়া ঐ জল ভালরূপে নাড়িয়া প্রাতঃকালে উভয় নাসা দ্বারা সেই জল টানিয়া মুখ দিয়া ফেলিয়া দিতে হয়। একটি বাটীতে জল রাখিয়া নাসাপান

করা আরও সহজ। দুই তিন সপ্তাহ দুই নাকে জল টানার পর এক নাক বন্ধ করিয়া অন্য নাক দিয়া জল টানা যায়। গলায় বা জিহ্বামূলে যে কফ জমে তাহা নাসাপানে পরিষ্কৃত হয়। অভ্যাসের ফলে লবণ ব্যতীত বিশুদ্ধ জলে নাসাপান করা যায়। প্রথম অভ্যাসে লবণ-মিশ্রিত জল ব্যবহার করা উচিত। বিশুদ্ধ জলে নাসাপান করিলে নাকে খুব ঝাঁজ লাগে। শীতকালে স্নানের সময় এবং গ্রীষ্মকালে প্রাতে নাসাপান কর্তব্য।

আয়ুর্বেদমতে 'লঙ্ঘনং পরমৌষধম্'। ইহার তাৎপর্য, উপবাস সর্বরোগের পরমৌষধ। আহারের ন্যায় উপবাসও স্বাস্থ্যের পক্ষে একান্ত আবশ্যক। হস্তপদাদির ন্যায় পরিপাকযন্ত্রাদিরও বিশ্রাম প্রয়োজন। ইহা একমাত্র উপবাসে সম্ভব। প্রত্যেক মাসে দুইটি একাদশী ও একটি পূর্ণিমা ও একটি অমাবস্যা রাত্রিতে উপবাস করিবে। উপবাসের দিন প্রচুর পানীয় গ্রহণ বিধেয়। পিউরিন্টন সাহেব প্রণীত Philosophy of Fasting (উপবাস তত্ত্ব) নামক গ্রন্থে লিখিত আছে, যদি সুস্থ, সুখী ও পূর্ণাঙ্গ হইতে চাও, তবে নিয়মিত উপবাস কর। বৎসরের মধ্যে একবার বা দুইবার এক সঙ্গে, দুই তিন দিন উপবাস অতিশয় উপকারী, দীর্ঘ উপবাসে ঘোল, ডাব বা জল ব্যতীত অন্য কিছু খাওয়া উচিত নহে। উপবাসান্তে পাতিলেবু, কমলা, আপেল প্রভৃতি অম্লরসযুক্ত ফল খাইবে। উপবাসের দিনে ফলের রস বা ডাবের জল বা দুধ তিন চার বার খাওয়া যাইতে পারে। উপবাসে শরীরের দূষিত পদার্থ এবং রক্তের জলীয় অংশ নির্গত হয়, এবং দেহযন্ত্র সতেজ ও সঞ্জীবিত থাকে। নিয়মিত উপবাস ব্যতীত স্বাস্থ্যলাভ ও রোগনাশ দুরাশা মাত্র।

মল, মূত্র ও বায়ুর বেগ আসিলেই অবিলম্বে তাহা ত্যাগ করিবে ; কারণ, মল, মূত্র ও বায়ুর অল্প বেগধারণও অস্বাস্থ্যকর। মলমূত্রাদি ত্যাগে অলসতা বা দীর্ঘসূত্রিতা অত্যন্ত অনিষ্টকর। ইহার কারণ, মলভাণ্ড এবং মূত্রাশয়ের কাছেই শুক্রাশয় অবস্থিত। মূত্রাশয়ে মূত্র ও মলভাণ্ডে মল অধিকক্ষণ সঞ্চিত থাকিলে শুক্রাশয় উত্তপ্ত ও উত্তেজিত হয় এবং কামের বেগ জন্মে এবং ধীরে ধীরে মূত্রনালীতে বিন্দু বিন্দু শুক্র ক্ষরিত হয়। সুতরাং মলমূত্রাদির বেগ ধারণ সর্বদা পরিত্যাজ্য। মূত্রত্যাগান্তে জল দিয়া অণ্ডকোষ ও উপস্থ ভালরূপে ধৌত করা কর্তব্য। জার্মানীর প্রসিদ্ধ প্রাকৃতিক চিকিৎসক লুই কুনে তাঁহার বিখ্যাত New Science of Healing (নব চিকিৎসা বিজ্ঞান) গ্রন্থে বলিয়াছেন যে, মূত্র ত্যাগান্তে হিন্দুদিগের এই লিঙ্গস্নান প্রথা অতীব হিতকর। উহা মাত্র অল্পক্ষণের জন্য হইলেও দিনে বহু বার হয় এবং ইহাতেই স্নায়ুমণ্ডলী শীতল হয় এবং উত্তেজনা কমিয়া যায়। অণ্ডকোষেই শুক্র উৎপন্ন হয়। সুতরাং সর্বদা কৌপীন পরিধান দ্বারা উহাকে ঝুলিতে বা দুলিতে না দিয়া স্থির রাখা এবং মল বা মূত্র ত্যাগান্তে ঠাণ্ডা জলে উহাকে ধৌত করা উচিত। উহাতে উত্তাপ থাকিলে উত্তেজনার সৃষ্টি হয়। মানসিক উত্তেজনা কামবেগে বা ক্রোধবেগে পরিণত হয় ও শেষে শারীরিক উত্তেজনা সৃষ্টি করে।

ডাঃ লুই কুনে বলেন, "বৃক্ষমূলে জলসেচন করিলে যেমন বৃক্ষের প্রাণরক্ষা হয় তেমনি দেহমূলস্বরূপ উপস্থ ও কোষদ্বয় দিনে বহু বার ধুইলে শরীরের অতিরিক্ত উত্তাপ কমিয়া যায় এবং স্নায়ুজাল স্নিগ্ধ হয়।" তিনি উক্ত হিন্দু প্রথা অবলম্বনে sitz bath বা লিঙ্গস্নান

নামক একপ্রকার জলচিকিৎসা আবিষ্কার করিয়াছেন। ইহার দ্বারা তিনি বালকদিগকে হস্তমৈথুন হইতে এবং যুবকগণকে স্বপ্নদোষাদি হইতে আশ্চর্যরূপে মুক্ত করিয়াছেন। কৃত্রিম উপায়ে শুক্রক্ষয়ের অসদিচ্ছা হইতেও উক্ত ক্রিয়া সহায়ে তরুণীগণ রক্ষা পাইবে। দেশীয় কোন ব্রহ্মচর্য্য বিদ্যালয়ে এই প্রথা 'শিবাম্বু' নামে অভিহিত ও প্রচলিত ছিল। শিবাম্বু অভ্যাসের দ্বারা উক্ত বিদ্যালয়ের অনেক বালক হস্তমৈথুন হইতে রক্ষা পাইয়াছে। লিঙ্গস্নান দ্বারা কোষ্ঠদেশস্থ বায়ু উর্দ্ধগামী না হইয়া অধোগামী হয়। বায়ু নিঃসরণ কখনও বিলম্ব বা বন্ধ করিতে নাই। বাতকর্ম সঙ্গে সঙ্গে করিতে কখনও লজ্জাবোধ করা উচিত নয়। বন্ধুসঙ্গে বা গুরুজন সমীপে বা স্কুলকলেজে বা সভাসমিতিতে বা অন্যান্য স্থানে যেখানেই যখন বসিবে বায়ুর বেগ আসা মাত্র উহা নিঃসরণ করা উচিত। উহা বিলম্বিত বা বন্ধ হইলে শুক্র তরল হয়। শুক্রতারল্য স্বাস্থ্যের পক্ষে ভীষণ অনিষ্টকর।

রাত্রির চতুর্থ প্রহরে অর্থাৎ তিনটার পরে মলমূত্র বহির্গমনের জন্য স্ব স্ব স্থানে উপস্থিত হয়। সেই সময় উঠিয়া মলমূত্রত্যাগ করা কর্তব্য। মলত্যাগের বেগ না থাকিলে ঐ সময়ে মূত্রত্যাগের অভ্যাস করা ভাল। স্বপ্নদোষ সাধারণতঃ রাত্রির এই অংশে হয় এবং উহার অন্যতম কারণ মলমূত্রত্যাগে অযথা বিলম্ব। এই সময় একবার মূত্রত্যাগান্তে হাত পা ধুইয়া ঈশ্বর স্মরণ করিয়া আবার শুইলে স্বপ্নদোষাদি হয় না।

রাত্রিতে লঘু আহার করা উচিত। নৈশ আহারের অন্ততঃ এক বা দেড় ঘণ্টা পরে নিদ্রা যাইলে সহজে হজম হয়। খাওয়ার

পরেই শুইলে পেট গরম হয় ও হজমের ব্যাঘাত ঘটে এবং তজ্জন্য দুঃস্বপ্নাদি দৃষ্ট হয়। নিদ্রা যাইবার পূর্বে ভুক্তান্ন যেন অর্ধেক হজম হইয়া যায়। খালি পেটে নিদ্রা যাইলে সুনিদ্রা হয়। সুনিদ্রায় শরীরের অবসাদ দূর হয় ও কর্মশক্তি বাড়ে। স্বপ্নপূর্ণ নিদ্রায় প্রাতে মাথা ভারী বোধ হয় ও দেহমন ক্লান্ত থাকে এবং কাজকর্মেও ইচ্ছা হয় না। সুতরাং রাত্রিতে সুনিদ্রার জন্য সচেষ্ট হওয়া দরকার। রাত্রিতে কৌপীন পরিয়া শুইবে। রাত্রিতে শয়নের পূর্বে শীতকালে গরম জল এবং গ্রীষ্মকালে ঠাণ্ডা জল পান করিলে প্রাতে কোষ্ঠ পরিষ্কার হয়। রাত্রিতে আহারের দ্বারা উদরের এক চতুর্থাংশ এবং জল বা দুধের দ্বারা আর এক চতুর্থাংশ পূর্ণ করিয়া বাকী অর্ধেক উদর বায়ু সঞ্চালনের জন্য শূন্য রাখিলে সহজে হজম ও সুনিদ্রা হয়।

মলমূত্র ত্যাগের সময় দুইপাটি দাঁত একত্রে চাপিয়া ধরিলে মৃত্যুকাল পর্য্যন্ত দাঁত শক্ত থাকে। আয়ুর্বেদীয় দাঁতের মাজন বা লবণ সহিত সরিষা তৈল বা কাঁচা নিমের দাঁতন দিয়া রোজ সকালে দাঁত মাজিবে এবং তৎপরে জিভ ছোলার দ্বারা জিভ ছুলিবে। নচেৎ অল্প বয়সেই দাঁত নষ্ট হয় এবং কৃত্রিম দাঁত ব্যবহার করিতে হয়। তখন কঠিন খাদ্য চিবাইয়া খাওয়া যায় না। সে যে কি কষ্ট, ভুক্তভোগী ব্যতীত অন্যে তাহা বুঝিতে পারে না। 'দাঁত থাকিতে দাঁতের মর্য্যাদা লোকে বোঝে না'—এই প্রবাদ আক্ষরিক ভাবেও সত্য। টুথ ব্রাস ব্যবহার করা অনুচিত। ব্রাসের একটি মাত্র চুল পেটে গেলে খুব অনিষ্ট হয়। ব্রাসের চুলের মধ্যে বীজাণু জমিয়া দাঁত নষ্ট করে। বালি বা

কয়লার চূর্ণ দিয়া দাঁত মাজিতে নাই। উহাতে দাঁতের উপরস্থ এনামেল অংশটি ক্ষয়িত হয়। উক্ত এনামেল নষ্ট হইলে দাঁতের গোড়া সরু হয় ও দাঁত নড়ে। তখন উহা দ্বারা কোন শক্ত দ্রব্য চিবান যায় না। যাহাদের দাঁত খারাপ তাহারা ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট রোজ আহারান্তে একটি বা দুইটি করিয়া জলের সহিত খাইতে পারেন। ক্যালসিয়াম দাঁতকে কার্য্যক্ষম ও শক্ত রাখে। চূণে প্রচুর ক্যালসিয়াম আছে। চূণ এবং পানের রসও হজমকারী। সুতরাং সুপারী অল্প দিয়া এক একটি পান দুপুরে ও রাত্রে আহারান্তে খাওয়া ভাল।

মানবদেহে বায়ু, পিত্ত এবং কফের প্রাধান্য। এই তিনটি সাম্যভাবে থাকিলে শরীর নীরোগ থাকে। ত্রিফলার (হরিতকী, আমলকী ও বহেড়া তিনটি সমান ওজনের) চূর্ণ সিকি বা আধ তোলা রোজ আহারান্তে রাত্রে বা দিনে জলের সহিত খাইলে বায়ু, পিত্ত ও কফ সাম্যাবস্থায় থাকে।

পেটের অসুখ, মাথাধরা, জ্বর সর্দি বা অন্য কোন প্রকার অসুখ হইলে যে নাকে তখন নিঃশ্বাস বহিতে থাকে তাহার বিপরীত নাকে নিঃশ্বাস বহাইবে। তাহাতে রোগ অপেক্ষাকৃত অল্প সময়ের মধ্যে সারিয়া যায়। ইহার কারণ, রোগের সম্ভাবনা বা আক্রমণ হইলেই স্বাভাবিক শ্বাসগতি পরিবর্তিত হয়।

গঙ্গামাটি সর্বাঙ্গে মাখিয়া ও গাত্রে শুকাইয়া ধুইয়া ফেলিলে চর্মরোগ এমন কি, কুষ্ঠরোগও আরোগ্য হয়। গঙ্গাজলে radio-active property (তেজষ্ক্রিয় গুণ) আছে। নিত্য গঙ্গাস্নান এবং তদভাবে স্রোতের জলে বা পুষ্করিণীর জলে অবগাহন

স্নান হিতকারী। নস্যগ্রহণ ও ধূমপান স্বাস্থ্যের জন্য অনাবশ্যক; পরন্তু ফুস্‌ফুসের ও হৃৎপিণ্ডের অনিষ্টকর। স্নানের পূর্বে তলপেটে রোজ সরিষা বা তিল তৈল মালিশ করিলে, কোষ্ঠবদ্ধতা অজীর্ণতা, বায়ুবৃদ্ধি ও প্রমেহাদি রোগ বিনষ্ট হয়। স্নানের আগে পায়ের তলায় ও পায়ের নখে তেল দিলে সর্দি হয় না ও চক্ষুর দৃষ্টি সতেজ থাকে। স্নানের পূর্বে পায় ও মাথায় তেল মাখিলে সুনিদ্রা হয়। সপ্তাহে একদিন অন্ততঃ সর্বাঙ্গে তেল মালিশ করিয়া স্নান করা উচিত। বর্ষাকালে গায়ে সরিষার তৈল মাখিলে ঠাণ্ডা লাগে না। শীতকালে গায়ে সরিষার তেল মালিশ করিলে শরীর বেশ গরম থাকে। সপ্তাহে একদিন সর্বাঙ্গে তিল তৈল মর্দন দক্ষিণ ভারতের একটি জনপ্রিয় স্বাস্থ্য প্রথা। মলমূত্র ত্যাগের সময় অণ্ডকোষটি বাম হাতের দ্বারা লিঙ্গমূলে চাপিয়া ধরিলে হাইড্রোসিল, হিমাটোসিল বা হার্নিয়া হয় না; এইগুলি থাকিলেও ধীরে ধীরে সারিয়া যায়। সর্বদা কৌপীন ব্যবহারও এই সকল রোগ ধীরে ধীরে কমে।

যাহাদের অজীর্ণ ব অম্ল হয় তাহারা নিম্নোক্ত যৌগিক প্রক্রিয়াটী অভ্যাস করিলে অচিরে উপকার পাইবেন। অধিক আহারান্তে এই প্রক্রিয়া করিলে শীঘ্র হজম হয়। মুক্ত বাতাসে বসিয়া বা দাঁড়াইয়া ঠোঁট দুটি কাকচঞ্চুবৎ দুই আঙ্গুল লম্বা করিয়া জিভ্‌টী বাহিরে প্রসারিত করিবে। এইরূপ করিলে জিভটী সোজাসুজি ভাবে ভাঁজ হইয়া একটী নালীর মত হইবে। তখন নাক বন্ধ করিয়া মুখ দিয়া তালে তালে ধীরে ধীরে বায়ু টানিয়া ঢোক গিলিয়া উহা পাকস্থলীতে লইবে এবং পাঁচ দশ সেকেণ্ড পরে নাক দিয়া উক্ত বায়ু ত্যাগ করিবে। এইরূপ দশ বা পনের বা বিশ বার কর। কখনো অম্ল বা অজীর্ণ হইলে

বা পেট ফাঁপিলে উক্ত প্রক্রিয়া অভ্যাসের দ্বারা অল্প ক্ষণের মধ্যে অম্লাদির উপশম হয়। এই প্রক্রিয়ার নাম শীতলী কুম্ভক, ইহা সকালে ও বৈকালে দুই বার করা যায়। এই পুস্তকের দ্বিতীয় ভাগে শীতলী কুম্ভকের বিস্তৃত বিবরণ প্রদত্ত।

লুই কুহ্নে প্রবর্তিত লিঙ্গস্নানের কথা পূর্বে উল্লিখিত হইয়াছে। ইহা অনিদ্রাদির মহৌষধ। যখন গভীর রাত্রিতে কিছুতেই ঘুম আসে না তখন উহা ১৫।২০ মিনিট করিলেই নিদ্রা আসিবে। স্বপ্নদোষ ও রক্ত চাপবৃদ্ধি প্রভৃতি অসংখ্য রোগেও ইহা বিশেষ ফলপ্রদ। সিট্জ্ বাথ বা লিঙ্গস্নান এই ভাবে করিতে হয়। স্নানাগারে একটি ছোট কাপড় বা গামছা পরিয়া ২।৪ ইঞ্চি উঁচু একটি পীঁড়ির উপর বসিবে এবং পা দুটী আর একটী ছোট পীঁড়ির উপর রাখিবে। এক বাল্তি খুব ঠাণ্ডা জল ডান দিকে থাকিবে। একখানি রুমাল বা তদ্রূপ একখানি ন্যাকড়া ৪।৫ ভাঁজে পুরু (দুই ইঞ্চি লম্বা ও দুই ইঞ্চি চওড়া) করিয়া লও। বাল্তি হইতে এক মগ জল আনিয়া দুই জানুর মধ্যে রাখ ও ভাঁজ-করা কাপড় ডান হাতের আঙ্গুল চারিটীর উপর অঙ্গুষ্ঠ দ্বারা ধরিয়া উহার সাহায্যে মগ হইতে অল্প অল্প জল আনিয়া লিঙ্গের উপর তৈলধারাবৎ ঢাল। মাঝে মাঝে লিঙ্গমূলের চারি পাশ, তলপেটের নিম্ন ভাগ এবং সীবনী ও অণ্ড-কোষাদি জলে ধুইয়া দাও; কিন্তু পাদদ্বয় শুষ্ক রাখিতে হইবে। এক বাল্তি জল প্রায় আধ ঘণ্টায় শেষ হইবে। বাল্তি ছোট হইলে মগের পরিবর্তে ইহাকে জানুদ্বয়ের মধ্যে রাখা যায়। প্রাতে বা সন্ধ্যায় নিত্য এই স্নান লইতে হয়। এক মাস এই স্নান লইলে স্নায়বিক দুর্বলতা, রক্তের চাপবৃদ্ধি প্রভৃতি রোগ আশ্চর্য ভাবে কমিয়া যায়।

লুই কুহ্নে হিপ্ বাথ্ (hip bath) বা কটি স্নান-এর খুব পক্ষপাতী। তলপেটে মলমূত্রাদি সঞ্চিত হয়। সুতরাং মলমূত্র এবং মলমূত্রজাত দূষিত বায়ু নিঃশেষে নির্গত না হইলে ইহা শরীরে ব্যাপ্ত হইয়া রক্ত দূষিত হয় ও রোগসম্ভাবনা সৃষ্টি করে। অতএব তলপেটই সর্ব রোগের জন্মস্থান। সেইজন্য লুই কুহ্নে হিপ্ বাথের ব্যবস্থা করিয়াছেন। হিপ্ বাথ্ এইরূপে লইতে হয়। একটি বাথটবের (কাঠের বা টিনের) ¾ অংশ ঠাণ্ডা জলে পূর্ণ করিয়া তাহার উপর বসুন। নাভির কিঞ্চিৎ উপর হইতে জানুদেশ পর্য্যন্ত শরীরের মধ্য ভাগ উপস্থিত জলের মধ্যে ডুবিয়া থাকিবে। একটী গামছা বা তোয়ালে কোমরে জড়াইয়া রাখিতে পারেন। পদদ্বয় টবের বাহিরে একটী টুলের উপর রাখুন এবং একটী তোয়ালে দিয়া তলপেটটি আড়াআড়ি ভাবে (ডান হইতে বাম এবং বাম হইতে ডান দিকে) আস্তে আস্তে ঘসিবেন। ২০ ৩০।৪৫ মিনিট পর্যন্ত এই বাথ নিত্য লওয়া যায়। সকালে ও সন্ধ্যায় দিনে দুই বার এই বাথ্ লওয়া যাইতে পারে। শীতকালে বৈকালে বা সকালে ৯।১০ টার সময় এবং গ্রীষ্মকালে প্রাতে বা সন্ধ্যায় এই বাথ লইলে অনিদ্রা, কোষ্ঠবদ্ধতা ও রক্তচাপ বৃদ্ধি প্রভৃতি রোগ সারিয়া যায়। আহারের তিন চারি ঘণ্টা পরে বা আধ ঘণ্টা পূর্বে হিপ্ বাথ গ্রহণ বিধেয়। এই বাথের পর অবগাহন স্নান করিলে ভাল হয়। পুকুরের জলে বা কুপের জলে হিপ্ বাথ্ লওয়া উচিত।

জার্মেনির প্রকৃতি চিকিৎসক এডল্ফ জাষ্ট্ (Adulf Just) তাঁহার Return to Nature (প্রাকৃতিক প্রত্যাবর্তন) নামক গ্রন্থে শুষ্ক মাটির মেজেতে একখানি কাপড় পাতিয়া শয়নকে খুব স্বাস্থ্যকর অভ্যাস বলিয়াছেন। ধরিত্রী জননীর কোলে এই ভাবে

শুইলে শরীরের নানা রোগ স্বতঃই সারিয়া যায়। গ্রামে মাটির ঘরে শুষ্ক মাটির মেজেতে, বিশেষতঃ গরম কালে, এইরূপে শয়ন করা যায়। গরম কালে মাটির মেজে খুব শীতল থাকে। এইজন্য পাঞ্জাব প্রভৃতি গ্রীষ্মপ্রধান প্রদেশে পাকাঘরের মাটির মেজে এবং মাটীর ছাদ নির্মিত হয়। শুষ্ক মাটির মেজেতে আসন পাতিয়া বসিলে বা মাদুর বিছাইয়া শুইলেও অনেক উপকার হয়। প্রাকৃতিক স্পর্শে আমরা যত বেশী থাকিব ততই আমাদের শরীর ও মন সুস্থ থাকিবে ও সবল হইবে।

সর্বদা মন প্রফুল্ল ও প্রশান্ত রাখিবে। মানসিক অবসাদ ও দুশ্চিন্তা স্নায়ুমণ্ডলীকে দুর্বল ও রুগ্ন করে। সত্যবাদী, মিষ্টভাষী, হাস্যমুখ ও সদাচারশীল হইবে। এইগুলি পূর্ণ স্বাস্থ্যের লক্ষণ।

বীর্য্যধারণই স্বাস্থ্যের শ্রেষ্ঠ ভিত্তি। এই মহাসত্য যতই পালন করা যায় ততই স্বাস্থ্য ভাল হয়। বীর্য্যধারণ ব্যতীত স্বাস্থ্যরক্ষা এবং শক্তিলাভ অসম্ভব। ঋষি পতঞ্জলি তাঁহার যোগশাস্ত্রে বলিয়াছেন, 'ব্রহ্মচর্য্য প্রতিষ্ঠায়াং বীর্য্যলাভঃ।' ইহার অর্থ, শুক্র দেহে প্রতিষ্ঠিত হইলে প্রকৃত স্বাস্থ্য ও শক্তি লাভ হয়। অন্য শাস্ত্রে আছে—

মরণং বিন্দুপাতেন জীবনং বিন্দুধারণাৎ।
তস্মাৎ সর্বপ্রযত্নেন ক্রিয়তাং বিন্দুধারণম্॥

অনুবাদ—বীর্য্যক্ষয় মৃত্যুতুল্য এবং বীর্য্যধারণই আয়ুপ্রদ। সুতরাং সর্ব প্রযত্নে বীর্য্যধারণ করিবে। শাস্ত্রকার বলেন—

ন তপস্তপ ইত্যাহুঃ ব্রহ্মচর্য্য তপোত্তমম্।
ঊর্দ্ধরেতা ভবেৎ যস্তু স দেব ন তু মানুষঃ॥

অনুবাদ—অন্য কোন তপস্যাই তপস্যা নহে। ব্রহ্মচর্য্য পালন বা বীর্যধারণই উত্তম তপস্যা। যিনি ঊর্দ্ধরেতা হন, তিনি মানুষ নহেন, তিনি সাক্ষাৎ দেবতা-তুল্য।

বালকবালিকাগণ, স্কুলকলেজের ছাত্রছাত্রীগণ, স্বাস্থ্যান্বেষীগণ, ধর্মসাধকগণ এবং বিবাহিত তরুণতরুণীগণ বীর্য্যধারণকে জীবনের মূল ভিত্তি করিবেন। তাহা হইলে তাহাদের স্বাস্থ্য, সুখ ও আয়ু করতলগত হইবে। ওঁ শান্তি।

চুরাশী আসনের তালিকা

আসনগুলির নাম ও মুখ্য ফল এখানে দেওয়া হইল। তারকাচিহ্নিত আসনসমূহ এই পুস্তকে সবিস্তারে বর্ণিত।

*(১) সিদ্ধাসন—মানবদেহে বাহাত্তর হাজার নাড়ী আছে। সিদ্ধাসন দ্বারা এই সকল নাড়ী রক্তস্নাত ও সঞ্জীবিত হয় এবং সূক্ষ্মভাব ধারণে ও ভ্রান্তি দূরীকরণে মনের শক্তি বৃদ্ধি করে।

(২) প্রসিদ্ধ সিদ্ধাসন—শারীরিক রোগ নিরাময় করে ও নম্রতা বাড়ে।

*(৩) পদ্মাসন—সকল কামনা সিদ্ধ ও মন আধ্যাত্মিক ভাবে পরিপূর্ণ হয়।

*(৪) বদ্ধ পদ্মাসন—শান্তিদায়ক।

(৫) উত্থিত পদ্মাসন—দিব্য দৃষ্টি লাভ হয়, অনাহত চক্র জাগ্রত এবং শ্বাসগতির বিশৃঙ্খলা দূরীভূত হয়।

(৬) উর্দ্ধ পদ্মাসন—মেরুদণ্ড সবল এবং রক্ত-সঞ্চালন ক্রিয়া সতেজ রাখে।

(৭) সুপ্ত পদ্মাসন—পরিপাক প্রণালীর সর্বরোগ আরোগ্য করে।

(৮) ভদ্রাসন—মনকে সজাগ এবং সর্বকর্মে উৎসুক রাখে।

*(৯) স্বস্তিকাসন—নামানুযায়ী কল্যাণকর ও সর্বপাপ নাশক।

(১০) যোগাসন—চিত্ত স্থির, অষ্ট সিদ্ধি দান এবং নিদ্রার সর্ববিঘ্ন নাশ করে।

(১১) প্রাণাসন—চিত্ত, রক্ত, স্নায়ুমণ্ডলী প্রভৃতি বিশুদ্ধ করে।

*(১২) গোরক্ষাসন—সর্বসিদ্ধিদায়ক ও বীর্য্যধারক।

(১৩) পবনমুক্তাসন—দেহের আভ্যন্তরীণ ক্রিয়াসমূহকে বেগবান্ করে।

(১৪) সূর্য্যাসন—শরীরের তেজস্কর পদার্থ বৃদ্ধি করে।

(১৫) সূর্য্যভেদনাসন—চক্ষুরোগ আরোগ্য করে।

(১৬) ভস্ত্রিকাসন—দেহের উত্তাপ নিয়মিত করে, সর্বপ্রকার জ্বর নাশ করে, পরিপাক-ক্রিয়া অব্যাহত রাখে এবং রক্ত পরিষ্কার করে।

(১৭) সাবিত্রী সমাধি আসন—দেহের ঔজ্জ্বল্য, মনের শক্তি ও স্মৃতি বর্ধক।

(১৮) অচিন্তনীয় আসন—মনের জ্ঞান-শক্তি বর্ধক।

(১৯) ব্রহ্মজ্বরাঙ্কুশ আসন—সর্বরোগ নাশক।

(২০) উদ্ধারক আসন—পরিপাক প্রণালীর নিম্নাংশ সুস্থ রাখে।

(২১) মৃত্যুভঞ্জক আসন—দেহের বায়বীয় পদার্থ বশীভূত করে।

(২২) আত্মারাম আসন—দুশ্চিন্তা দূর করে। ইহা নিত্য, আদি আসনরূপে প্রসিদ্ধ এবং আধ্যাত্মিক অনুভূতিদায়ক।

(২৩) ভৈরবাসন—কুণ্ডলিনী শক্তি জাগ্রত, ষট্‌চক্রের দ্বার উন্মুক্ত এবং হৃদয় ও প্লীহার সকল পীড়া আরোগ্য হয়।

(২৪) গরুড়াসন—মানুষকে ক্ষিপ্রকারী করে।

*(২৫) সিংহমুদ্রা—বুদ্ধি-বর্ধক। এই আসন বর্তমান পুস্তকের দ্বিতীয় ভাগে বর্ণিত।

(২৬) গোমুখাসন—মুখমণ্ডলের সর্বরোগ নাশক।

(২৭) বাতায়ন আসন—দ্রুত সিদ্ধিদায়ক।

(২৮) সিদ্ধ মুক্তাবলী আসন—মানুষকে সুখী বোধ করায়।

(২৯) নেতি আসন—লোকে শুদ্ধ হয়।

(৩০) পূর্বাসন—অতীত ঘটনা স্মরণ হয়।

*(৩১) পশ্চিমোত্তান আসন—দেহস্থ রোগবীজাণু নাশক এবং হজম শক্তি বর্দ্ধক।

*(৩২) মহামুদ্রা—উদরে প্রবিষ্ট সর্ব প্রকার খাদ্য বা অখাদ্য বস্তু জীর্ণ হয়, মৃত্যুকালে রোগযন্ত্রণা থাকে না এবং যক্ষ্মারোগ, কুষ্ঠরোগ, প্লীহাবৃদ্ধি ও পুরাতন উদরাময় সারে। এই পুস্তকের দ্বিতীয় ভাগে ইহা বর্ণিত।

(৩৩) বজ্রাসন—আয়ুবর্ধক ও সামান্য অসুখ নাশক।

*(৩৪) চক্রাসন—কুণ্ডলিনীকে স্নিগ্ধ রাখে।

(৩৫) গর্ভাসন—কষ্ট-সহিষ্ণুতা বাড়ে।

*(৩৬) শীর্ষাসন—ইহা দশ প্রকার। ইহা দ্বারা স্বাস্থ্য, সৌন্দর্য্য, শক্তি, দ্রুততা, কর্মঠতা, সামর্থ্য ও মেধা বাড়ে।

*(৩৭) সর্বাঙ্গাসন—স্বাতন্ত্র্য ও সংযম বর্ধক।

(৩৮) হস্তপদাসন—ঘাড়, কোমর, নাক ও উদর সুস্থ রাখে।

(৩৯) পদাঙ্গুষ্ঠাসন—চক্ষুর দৃষ্টি বর্ধক।

(৪০) উত্তান পদাসন—প্রাণবায়ু বিশুদ্ধ করে।

(৪১) জানুলগ্ন আসন—প্রাণবায়ু বর্ধক।

(৪২) একপদ শীর্ষাসন—দেহের পূর্ণাকৃতি হয়।

(৪৩) দ্বিপদ শীর্ষাসন—প্রীতিকর।

(৪৪) একহস্ত আসন—শূলবেদনা নাশক।

*(৪৫) পদহস্ত আসন—নানা শক্তি বর্ধক।

(৪৬) কর্ণ পীঠমূলাসন—হজম শক্তি বর্ধক।

(৪৭) কোণাসন—পরিপাক-যন্ত্র শুদ্ধিকর।

(৪৮) ত্রিকোণাসন—কটিবাত নাশক।

(৪৯) চতুষ্কোণাসন—মানসিক শক্তি বর্ধক।

(৫০) কাণ্ডপীঠাসন—মজ্জাগ্রন্থি উন্মুক্ত করে।

(৫১) তুলিত আসন—সাম্য ও স্থৈর্য্য দায়ক।

(৫২) বৃক্ষাসন—স্নায়ুমণ্ডলীর পুষ্টিসাধক।

*(৫৩) ধনুরাসন—শৌর্য্য, সাহস ও সহিষ্ণুতা বর্ধক, আলস্য নাশক এবং ত্রাটকের সহায়ক।

(৫৪) বিয়োগাসন—বর্ধিত প্লীহা আরোগ্য করে।

(৫৫) বিলোম আসন—পুরাতন রোগ নাশক।

(৫৬) যোনি আসন—দেহের নিম্ন দ্বারগুলিকে সবল করে।

(৫৭) গুপ্তাঙ্গাসন-- গুপ্তরোগ নাশক।

(৫৮) উৎকটাসন—পদতলদ্বয়ের শক্তি বর্ধক।

(৫৯) শোকাসন—মৃগী ও মূর্চ্ছাদি রোগনাশক।

(৬০) সঙ্কটাসন—কোমরের বাত নাশক।

(৬১) অন্ধাসন—রাত্র্যান্ধতা এবং অন্যান্য প্রকার দৃষ্টিক্ষীণতা আরোগ্য করে।

(৬২) কুণ্ডাসন—মানুষকে নির্ভীক করে।

*(৬৩) শবাসন—অন্তরিন্দ্রিয়গুলির ক্রিয়া সুস্থ রাখে।

(৬৪) বৃষাসন—বীর্য্যক্ষয় প্রতিরোধক।

(৬৫) গোপুচ্ছাসন—পাপ নাশক।

(৬৬) উষ্ট্রাসন—মানুষকে শীতোষ্ণ সহনে সমর্থ করে।

(৬৭) মর্কটাসন—নাভিদেশের স্নায়ুমণ্ডলী ও রক্তকোষগুলি সুপুষ্ট করে।

*(৬৮) মৎস্যাসন—দার্ঢ্য দায়ক।

*(৬৯) মৎস্যেন্দ্রাসন—বীর্য বর্ধক।

(৭০) মকরাসন—শক্তি বর্ধক।

(৭১) কূর্মাসন—মনকে অবিচলিত রাখে।

(৭২) মণ্ডুকাসন—দেহকে অদৃশ্য করে।

(৭৩) উত্তান মণ্ডুকাসন—সংসার তারণের শক্তিদায়ক।

(৭৪) হংসাসন—শক্তিদায়ক।

(৭৫) বকাসন—জলাঘাত সহনে সমর্থ করে।

*(৭৬) ময়ূরাসন—দূরশ্রবণ লাভ হয় এবং অন্ত্রদ্বয়, প্লীহা ও যকৃতের রোগ নাশ করে।

*(৭৭) কুক্কুটাসন—কামোদ্ভূত বেগ প্রশান্ত করে।

(৭৮) ফোড্যাসন—নাক ও মাড়ির রক্তপাত আরোগ্য করে।

*(৭৯) শলভাসন—দেহশক্তি বর্ধক।

(৮০) বৃশ্চিকাসন—মানুষকে ভীতিপ্রদ ও ভয়ঙ্কর করে।

*(৮১) ভুজঙ্গাসন—দুর্বল হজমশক্তি সবল করে।

*(৮২) হলাসন—মানুষকে শক্তিশালী করে।

(৮৩) বীরাসন—সাহস দায়ক।

(৮৪) শান্তিপ্রিয়াসন—সর্বসুখ দায়ক।

এই সকল আসনের বর্ণনা কোন একটী যোগগ্রন্থে পাওয়া যায় না। হঠযোগ প্রদীপিকাতে ১৪টী, যোগপ্রদীপে ২১টী, ঘেরণ্ড সংহিতায় ৩২টী, বিশ্বকোষে ৩২টী এবং অনুভব প্রকাশে ৫০টী আসনের বর্ণনা আছে। যোগশাস্ত্রমতে যোগেশ্বর মহাদেব কর্ত্তৃক চুরাশি লক্ষ প্রাণী অনুসারে চুরাশি লক্ষ আসন উদ্ভাবিত; কিন্তু উহাদের তালিকা অদ্যাবধি অপ্রাপ্ত। চুরাশি লক্ষ আসনের মধ্যে উপরোক্ত চুরাশী আসনই প্রধান। চুরাশী আসনের বর্ণনা কোথাও একত্রে দেখি নাই; সম্ভবতঃ বিভিন্ন শাস্ত্রে ছড়াইয়া আছে। তবে চুরাশী আসনের তালিকা সর্বশাস্ত্র-সম্মত। প্রসিদ্ধ চুরাশী আসনের মধ্যে আবার তেত্রিশটী সাধারণতঃ লোকে অভ্যাস করে। অবশ্য পদ্মাসন প্রভৃতি চারটী আসন বহুল প্রচারিত।

পতঞ্জলির যোগসূত্রে আছে, 'স্থিরং সুখমাসনম্'। ইহার অর্থ, যে অবস্থায় স্থিরভাবে সুখে দীর্ঘ সময় বসিয়া থাকা যায় তাহাই আসন। উক্ত যোগশাস্ত্রে আছে, 'ততো দ্বন্দ্বানভিঘাতঃ। ইহার তাৎপর্য্য, আসন

অভ্যাস করিলে সুখদুঃখ, শীতোষ্ণাদি দ্বন্দ্বের আঘাতে মানুষ অস্থির হয় না। ত্রিশিখী ব্রাহ্মণ উপনিষদে আছে, 'আসনং বিজিতং যেন জিতং তেন জগৎত্রয়ম্' ইহার অর্থ, যিনি আসনসিদ্ধ হইয়াছেন তাঁহার দ্বারা ত্রিভুবন বিজিত। পদ্মাসন ও সিদ্ধাসনাদি ধ্যানাসনে তিন ঘণ্টা স্থিরভাবে বিনা কষ্টে বসিতে পারিলে আসনসিদ্ধি হয়। দেহের স্বাস্থ্য ও মনের স্থৈর্য্য লাভের জন্য আসনাভ্যাস সকল নরনারীর অবশ্য কর্তব্য। এই সকল আসন ব্যতীত অন্যান্য আসন অশাস্ত্রীয় ও অবৈজ্ঞানিক। আধুনিক ব্যায়ামবিৎগণ কর্তৃক যে সকল নূতন আসন আবিষ্কৃত ও প্রচারিত হইতেছে, সেগুলিকে আসন নামে অভিহিত করা অনুচিত। ব্যায়াম ও আসন অভিন্ন নহে এ বিষয়ে সকলে সতর্ক হইবেন।

অন্ততঃ ১৫।২০টী আসন অভ্যাস করিলেই সকল আসনের ফল পাওয়া যায়। পাঁচ ছয় মাস নিয়মিত আসনাভ্যাসপূর্বক প্রাণায়াম অভ্যাস করা উচিত। কিছুকাল আসন অভ্যাস না করিয়া কেহ প্রাণায়াম করিবেন না। একবার পশ্চিমোত্তান, আর একবার হলাসন—এইরূপে উক্ত আসনদ্বয় পর্য্যায়ক্রমে করিলে অধিক উপকার পাওয়া যায়। হরি ওঁ তৎ সৎ।

সমাপ্ত

পরিশিষ্ট

মার্কিন ডাক্তার কেলগের অভিমত

পদ্মাসনাদি ধ্যানাসনে মেরুদণ্ড সমুন্নত থাকায় তলপেটের উপর চাপ পড়ে না। সেইজন্য এই সব আসনাভ্যাসে ক্ষুধামান্দ্য ও কোষ্ঠকাঠিন্য প্রভৃতি রোগ নিবারিত হয়। যাঁহারা মেরুদণ্ড বাঁকাইয়া ও সম্মুখে ঝুঁকিয়া বেশী ক্ষণ থাকেন তলপেটে চাপ পড়ায় তত্রস্থ পেশীগুলি শিথিল ও বক্র থাকিলে অভ্যস্ত হয় ও ক্রমশঃ দুর্বল হইয়া তড়ে। অজীর্ণ, আমাশয়, অন্ত্রক্ষত, শূল-বেদনাদি রোগের, ইহাই প্রধান কারণ। আমেরিকার বিখ্যাত ডাক্তার কেলগ্ (Kellogg) তাঁহার Colon Hygiene (কোলন স্বাস্থ্য) নামক গ্রন্থে বলেন "দাঁড়াইবার বা বসিবার সময় দেহ অবনত ও শিথিল করিলে ক্রমশঃ তলপেটের পেশীসমূহ শক্তিহীন ও যকৃতাদি যন্ত্র বিকৃত হয়। তজ্জন্য ভিসেরাতে অতিরিক্ত রক্ত জমে ও তল-পেটস্থ পেশীসমূহে উহার ভার পড়ে না। ইহার ফলে ভিসেরা ভারী হইয়া ফুলিয়া উঠে, কোলন ঝুলিয়া পড়ে, অন্তঃরস অকর্মণ্য হয়, উদর ও ক্ষুদ্রান্ত্র প্রসারিত হয় এবং কোলনাদি হইতে রোগ-বিষ উর্দ্ধগামী হয়। সমুন্নত অবস্থানে কোমরস্থ পেশীগুলির উত্তম ব্যায়াম হয় এবং সবল শ্বাসগতি, ভিসেরাতে স্বাভাবিক রক্তপ্রবাহ ও কোষ্ঠ পরিষ্কার হয়। যাঁহারা কোষ্ঠ কাঠিন্য রোগে ভুগিতেছেন তাঁহাদের প্রথম কর্তব্য সর্বদা কোমর ও পীঠ সোজা রাখিতে অভ্যাস করা। যতদিন পর্য্যন্ত ইহার অভ্যাস স্বভাবগত না হয়

ততদিন কোষ্ঠবদ্ধতাদি ব্যাধির সাময়িক উপশম হয় ভেষজ-চিকিৎসায়। আর উক্ত অভ্যাস স্বাভাবিক হইলেও ঔষধ সেবন ব্যতীত উল্লিখিত রোগসমুহ সারিয়া যায়। শিথিল ভাবে উপবেশন কালে যখন বুক নামিয়া যায় তখন বক্ষাস্থি ও পেল্‌ভিসের মধ্যে দূরত্ব কমে এবং তদ্ধেতু তলপেটের সম্মুখস্থ বৃহৎ পেশীগুলি শিথিল ও ক্ষুদ্রীকৃত হয়। এই অবস্থায় তলপেটের আভ্যন্তর চাপ সৃজনের উপযোগী সঙ্কোচনে পেশীগুলি অসমর্থ হয়। বুক উন্নত থাকিলে রেক্টাস্ পেশীদ্বয় সঙ্কুচিত হইয়া কোলনের উপর খুব চাপ দেয়। যাহাদের বুক চ্যাপ্‌টা তাহাদের কোষ্ঠবদ্ধতা বেশী হয়। তলপেটস্থ পেশীসমুহের অপ্রচুর কর্মশক্তির নিমিত্ত এই রোগ জন্মে।" বসিতে চলিতে, শুইতে, পড়িতে ও খাইতে কোমর ও পিঠ খাড়া রাখিলে বহুরোগ নিবারিত হয়।

নালীহীন গ্রন্থিবর্গ (Ductless Glands)

নালীহীন গ্রন্থি এণ্ডোক্রিন্ গ্লাণ্ড্ নামেই সমধিক প্রচলিত। উক্ত গ্রন্থির কথা পূর্বে বহুবার বলা হইয়াছে। ইহার বিষয় ভাল ভাবেই আমাদের জানা উচিত। গ্রীক এণ্ডন্ শব্দের অর্থ অন্তর এবং ক্রীনো শব্দের অর্থ 'আমি পৃথক হইয়া পড়ি।' এই সকল গ্রন্থির আভ্যন্তর রস নিঃসৃত ও রক্তে মিশ্রিত হয়। এই রস রক্তে মিশিলে ইন্দ্রিয়বর্গ সতেজ থাকে ও আন্তর যন্ত্রাদি কর্মঠ হয়। যকৃৎ ও প্যাংক্রিয়াস্ প্রভৃতি যন্ত্রের মধ্যে যে রস নির্গত হয় তাহা একটী ডাক্ট বা নালী দিয়া রক্তে মিশ্রিত হয়। সাধারণ পিত্ত-নালী যকৃত হইতে পিত্ত রস লইয়া ক্ষুদ্রান্ত্রে ঢালিয়া দেয়। যকৃতাদির

সহিত এণ্ডোক্রিন্ গ্রন্থির পার্থক্য এইখানে ধরা যায়। থাইরয়েড্, প্যারাথাইরয়েড্, পিটুইটারী, এড্রিন্যাল্, যৌন গ্রন্থি, প্যাংক্রিয়াস্ থাইমাস্, পিনিয়াল্, প্লীহা মুত্রাশয় ও যকৃৎ—এই এগারটী প্রধান এণ্ডোক্রিন্ গ্রন্থি। প্রথম ছয় গ্রন্থির আভ্যন্তর রস-নিঃসরণের গুণাবলী বৈজ্ঞানিক উপায়ে জানা গিয়াছে ; কিন্তু অবশিষ্ট পঞ্চগ্রন্থির রস-গুণই অবগত হওয়া যায়।

ঘাড়ের নিম্নাংশে, সম্মুখে ও দুই পাশে থাইরয়েড্ গ্রন্থি অবস্থিত। ইহার সাধারণ ওজন ত্রিশ গ্রাম। নারীদের থাইরয়েড্ কিঞ্চিৎ বেশী ভারী। ভুক্ত দ্রব্য যে উপাদানে পরিণত হয় তাহা দ্বারাই তন্তু গঠিত হয়। সাধারণতঃ এই রাসায়নিক প্রক্রিয়ার মাধ্যমে থাইরয়েড রস সর্বদেহে বিপুল প্রভাব বিস্তার করে। সমগ্র স্বতঃক্রিয় স্নায়ুমণ্ডলীর উপরও উক্ত রসের ক্রিয়া প্রচুর। প্যারাথাইরয়েড্ সংখ্যায় চারিটি। ইহারা ক্ষুদ্রাকৃতি ও থাইরয়েডের পশ্চাতে অবস্থিত। সেগুলি সাধারণতঃ দৈর্ঘ্যে ছয় মিলিমিটার ও প্রস্থে তিন মিলিমিটার। প্যারাথাইরয়েড্ রসের অভাবে টিটানি কনভাল্সন্ (খিচুঁনি), মুর্চ্ছাদি রোগ জন্মে। থাইমাস্ অংশতঃ ঘাড়ে ও অংশতঃ থোরাক্সে (বক্ষঃস্থলে) অবস্থিত। ইহা যৌবন পর্য্যন্ত আকারে ক্রমশঃ বাড়িতে থাকে এবং তৎপরে ক্রমশঃ ছোট হইয়া যায়। জন্মকালে ইহার ওজন তের গ্রাম থাকে ; কিন্তু যৌবনে ৩৫ হইতে ৪০ গ্রাম পর্য্যন্ত ইহা বড় হয়। পুরুষের থাইমাস্ নারীর থাইমাস্ অপেক্ষা বড় হয়। থাইমাস্ বর্দ্ধিত হইলে শ্বাস-যন্ত্রের বিশৃঙ্খলা উপস্থিত হয় এবং হাঁপানি প্রভৃতি রোগ জন্মে।

পিনিয়াল্ গ্রন্থি ক্ষুদ্র মস্তিষ্কের উর্দ্ধে বিদ্যমান এবং প্রায় ৯ মিলিমিটার দীর্ঘ। বয়স্ক অপেক্ষা বালকে এবং পুরুষ অপেক্ষা নারীতে ইহা বৃহত্তর। সম্ভবতঃ ইহা হইতে নিঃসৃত রস যৌন গ্রন্থির পুষ্টি সাধনে কার্যকরী। এড্রিনাল্ গ্রন্থিদ্বয় মূত্রাশয়ের উর্দ্ধে অবস্থিত। ডান এড্রিন্যাল্ ত্রিভুজাকার ও বামটি বাদাম তুল্য। উভয়ের আকার ৩০ হইতে ৫০ মিলিমিটার উচ্চ ও ত্রিশ মিলিমিটার প্রস্থ এবং ৪ হইতে ৬ মিলিমিটার মোটা। এড্রিনালের রস অল্প মাত্রায় নির্গত হইলে গা বমি বমি করে, মাথা ঘোরে, উদ্যমাভাব ঘটে এবং রক্ত চাপ কমিয়া যায়। টেষ্টীস বা কোষদ্বয়ই পুরুষের প্রজনন গ্রন্থি। প্রত্যেক কোষের ওজন ১০$\frac{১}{২}$ হইতে ১৪ গ্রাম। ইহার রসেই পুরুষত্ব বর্দ্ধিত হয়। নারীদের প্রজনন গ্রন্থির নাম ওভারি। প্রত্যেক ওভারি তিন সেন্টিমিটার দীর্ঘ ও দেড় সেন্টিমিটার প্রস্থ এবং প্রায় ১০ মিলিমিটার মোটা। ওভারি নিষ্ক্রিয় হইলে মেয়েদের মুখে চুল গজায়, স্বর মোটা এবং নারী-সুলভ কমনীয়তা অন্তর্হিত হয়। প্যাংক্রিয়াস দেখিতে এক ছড়া আঙ্গুরের মত এবং দীর্ঘাকৃতি গ্রন্থি। ইহা ১২ হইতে ১৫ সেন্টিমিটার দীর্ঘ এবং তলপেটের পশ্চাৎ প্রাচীরে অবস্থিত। প্যাংক্রিয়াসের রস-নিঃসরণ অল্প হইলে বহুমূত্রাদি রোগ জন্মে।

পিটুইটারী গ্রন্থির পশ্চাদ্‌ভাগ অপসৃত হইলে অন্ত্র, মূত্রাশয়, গর্ভাশয়, উদর ও প্লীহাদি পরতন্ত্র পেশীসমূহ সঙ্কুচিত হয়। ওভারির আন্তর রস-নিঃসরণ বন্ধ হইলে নারীদের মাসিক ঋতু বন্ধ হয়। ইহার ফলে মেয়েদের মাথাঘোরা, খিটখিটে মেজাজ, মূর্চ্ছিত অবস্থা, হাতে পায়ে শীতলতা অনুভব, দেহের নানাস্থান হইতে রক্ত নির্গমন

প্রভৃতি নানা রোগ আক্রমণ করে। থাইরয়েড্ নিষ্ক্রিয় হইলে চুল সাদা হয় নখ ফাটিয়া যায়, দেহ-মেদ কমে, মস্তিষ্কের দুর্বলতা জন্মে এবং মুখের চামড়ায় ভাঁজ (wrinkles) পড়ে।

দৈহিক উচ্চতা বৃদ্ধি

এই তীব্র প্রতিযোগিতার যুগে যোগ্য ব্যক্তিই বাঁচিয়া থাকে ও সাফল্য লাভ করে। উক্ত যোগ্যতার মূল ভিত্তি দৈহিক স্বাস্থ্য। স্বাস্থ্যবান পুরুষ বা নারী সাফল্যলাভের প্রকৃত অধিকারী। বেঁটে মানুষ অপেক্ষা লম্বা মানুষই সাফল্যের সুযোগ অধিকতর পরিমাণে প্রাপ্ত হয়। সেইজন্য দৈহিক উচ্চতা বৃদ্ধির উপায় উদ্ভাবনে আধুনিক ব্যায়ামবিদ্‌গণ তৎপর আছেন। বহু অদীর্ঘ যুবক আসিয়া আমার নিকট উচ্চতা বৃদ্ধির সরল উপায় জিজ্ঞাসা করিয়াছেন। এই বিষয়ে প্রচলিত ব্যায়াম পদ্ধতি অপেক্ষা যৌগিক ব্যায়াম বহু গুণে ফলপ্রদ।

উচ্চতা বৃদ্ধির উপায় সম্বন্ধে আলোচনা করিলে প্রথম জ্ঞাতব্য বিষয় হয় অস্থিতত্ত্ব। অন্য তন্তুবৎ অস্থিও কোষময়। ইহার মধ্যে স্নায়ুসূত্র ও রক্ত-কণিকা বিদ্যমান। পেশীর ন্যায় অস্থিও কিঞ্চিৎ নমনীয়। ইহারও ক্ষয়-বৃদ্ধি হয়। ইহা সূত্রময় ঘন পর্দা দ্বারা আবৃত। দেহের নিম্নাংশে অবস্থিত অস্থিগুলি এবং মেরুদণ্ড প্রধানতঃ দৈহিক উচ্চতা বিধানে সমর্থ। মেরুদণ্ড মূলতঃ বত্রিশখানি পৃথক্ অস্থিতে গঠিত। বয়স্ক ব্যক্তির মেরুদণ্ড অস্থি-সংখ্যা মাত্র ছাব্বিশ। বয়ো বৃদ্ধির সাথে সাথে বাকী ছয় অস্থি অন্য অস্থিগুলির সহিত মিলিত হয়। এক অস্থি অন্য অস্থির উপরে অবস্থিত এবং ঊর্দ্ধ এবং অধঃ অস্থির সহিত সংযুক্ত। মেরুদণ্ড ও পদদ্বয়ের অস্থির

দীর্ঘতার দ্বারা দৈহিক উচ্চতা নির্ণীত হয়। মেয়ার সাহেবের মতে চাপ (Pressure) এবং টান (Tension) দ্বারাই দৈহিক দীর্ঘতা বর্ধিত হয়। জাগের সাহেব তৎপ্রণীত Problems of Nature (প্রকৃতির সমস্যা) নামক পুস্তকে বলেন, "মেরুদণ্ডস্থ প্রত্যেক অস্থি শিশুতে ও তরুণে নিম্ন দিকে বর্ধিত হয়। প্রতি ইঞ্চিতে দেহভার দুই পাউণ্ড বা এক সের ধরিলে মেরুদণ্ডস্থ অস্থিমাত্রই উর্দ্ধে ও নিম্নে একাধিক অস্থি ধারণে সমর্থ নহে। চাপ ও টান সহায়ে অস্থির দীর্ঘতা ক্রমশঃ বাড়ে। পায়ের ও পিঠের অস্থিবর্ধক ব্যায়াম করিলে মাথার হাড়গুলিও বাড়িতে আরম্ভ করে।

সাধারণতঃ মাথায় কোন ভার পড়ে না। যে সকল শ্রমিক মাথায় বোঝা বয় তাহাদের অস্থিগুলিও বাড়িতে থাকে। শীর্ষাসনে যখন মাথার উপর সমস্ত দেহভার পড়ে তখন মেরুদণ্ডের উর্দ্ধাংশে অবস্থিত হাড়গুলি উল্টাভাবে চাপ পায়। এই চাপ ক্ষণিক হইলেও ইহার দ্বারা অস্থিবৃদ্ধি সম্ভব হয়। অন্য কোন ব্যায়ামে ইহা সম্ভব হয় না। বৃক্ষাসনেও এই উপকার প্রচুর পরিমাণে পাওয়া যায়। যেমন সমস্ত বৃক্ষভার উহার কাণ্ডের উপর ন্যস্ত তেমনি বৃক্ষাসনে সমস্ত দেহভার এক পদের উপর নিক্ষিপ্ত হয় এবং অন্য পদ ভাঁজ হইয়া উরুদেশে স্থাপিত হয়। ইহার ফলে নিম্নাংশের উপর অধিক চাপ ও জোর পড়ে। এই চাপের দ্বারা তন্তুজালের মধ্যে যে প্রতিক্রিয়ার সৃষ্টি হয় তাহাতে অস্থির দীর্ঘতা বাড়ে। উর্দ্ধ ও নিম্ন দিকে চাপ দিলে অস্থিতন্তু প্রসারিত হয়। ইহাই অস্থি বৃদ্ধির প্রধান কারণ। উড্ডীয়ানে তলপেটের পেশীগুলির উপর খুব চাপ পড়ে। গভীর প্রশ্বাসের ফলে। পশ্চাৎ অংশেও উর্দ্ধমুখী টান ইহাতেও পড়ে।

বুক ও অস্থি পঞ্জর ইহাতে বেশ বাড়ে। যে সকল বাহ্য ও আন্তর পেশী মেরুদণ্ডকে ধরিয়া থাকে তাহাদের উপরও উর্দ্ধমুখী টান পড়ে।

নৌলী ব্যায়াম দ্বারা সম্পূর্ণ বিপরীত ফল উৎপন্ন হয়। ইহাতে পিঠের চওড়া পেশী ও ট্রাপিজিয়াস সুদৃঢ় নিম্নমুখী টান প্রয়োগপূর্বক ডায়াফ্রামকে নামাইয়া অন্ত্রদ্বয়ের উপর চাপ দেয়। ইহার ফলে তলপেটের পেশীগুলি পৃথক্ হইয়া ফুলিয়া উঠে। নৌলী ব্যায়ামে মেরুদণ্ডের উপরও নিম্নমুখী চাপ পড়ে। উড্ডীয়ান ও নৌলী পর্য্যায়ক্রমে অভ্যাস করিলে অস্থিসমূহের উপর টান ও চাপ দিয়া উচ্চতা বৃদ্ধি করে। যোগাসনই যথার্থ বৈজ্ঞানিক ব্যায়াম। ইহার অভ্যাস নিয়মিতভাবে করিলে বামন ব্যক্তিরও দৈহিক উচ্চতা নিশ্চয়ই কিঞ্চিৎ বাড়িবে। পেশীসমূহ কঙ্কালের অস্থিবর্গকে যথাস্থানে রক্ষা করে। নিরন্তর এই পেশীগুলি অস্থিগুলিকে লম্বালম্বি টানিতেছে। এই টানে পেশী বৃদ্ধি হয়। যোগাসনে যে পৈশিক ক্রিয়া বর্ধিত হয় তাহা দ্বারা সর্বাঙ্গে রক্ত প্রবাহ বাড়ে। ইহা অস্থিবৃদ্ধির এক উত্তম উপায়। রজঃস্বল বয়সে উল্লিখিত ব্যায়ামসমূহ অভ্যাস করিলে দৈহিক উচ্চতা অবশ্যই বাড়ে; কারণ, উক্ত বয়সে অস্থিগঠন সর্বাপেক্ষা অধিক বেগে চলে। পঞ্চাশ বৎসর বয়স পর্য্যন্ত যোগাসন সহায়ে দৈহিক উচ্চতা বৃদ্ধি সম্ভবপর হয়। রিক্ত ব্যক্তিও উক্ত উপায় অবলম্বনে সফলকাম হইতে পারেন।

স্নায়ু-বিজ্ঞান

মেরুদণ্ড বত্রিশ পৃথক্ অস্থিতে গঠিত। ইহার প্রথম সাত অস্থি ঘাড়ে, অন্য দ্বাদশ অস্থি পৃষ্ঠে এবং আরও পঞ্চ অস্থি কোমরে অবস্থিত।

তন্নিম্নে আরও পঞ্চ অস্থি বর্তমান। এই সকল অস্থির মধ্য দিয়া স্নায়ু জাল প্রসারিত। স্নায়ুজাল দুই প্রকার। কেন্দ্রীয় স্নায়ুসমূহ মস্তকে ও মেরুদণ্ডে অবস্থিত এবং অন্যগুলি স্বতঃক্রিয়। মস্তিষ্কে যে স্নায়ু-জাল বিদ্যমান তাহার সংখ্যা বত্রিশ জোড়া মাত্র। উহারা মস্তিষ্ক হইতে উদ্ভূত হইয়া ঘাড় দিয়া দেহকাণ্ডে ছড়াইয়া পড়িয়াছে। মেরুদণ্ডকে মস্তিষ্কের পুচ্ছ বলা যায়। কারণ, মেরুদণ্ড মস্তিষ্ক হইতে বিযুক্ত হইলে মানুষ মরিয়া যায়। মেরুদণ্ডে একত্রিশ জোড়া স্নায়ু অবস্থিত। যখন কোন স্নায়ু আড়া-আড়ি ভাবে কর্তিত হয়, উহার এক অংশ তখনো মস্তিষ্ক বা মেরুদণ্ডের সহিত সংযুক্ত থাকে। এই জন্য কর্তিত স্নায়ুকেও সুস্থ দেখা যায়। অসুস্থ স্নায়ুকেও ব্যায়ামের দ্বারা সুস্থ করা যায়। কোন অঙ্গে কোন স্নায়ু নিষ্ক্রিয় হইয়া পড়িলে উক্ত অঙ্গ অবশ ও অচল হয়; কিন্তু যোগাসন ও প্রাণায়াম অভ্যাস করিলে রুগ্ন শুষ্ক স্নায়ুও সুস্থ হইয়া উঠে ও সক্রিয় হয়। পক্ষাঘাত প্রভৃতি রোগেও যোগাসন ও প্রাণায়াম ফলপ্রদ হয়। প্রাণায়াম দ্বারা যে বৈদ্যুতিক মহাশক্তি উৎপন্ন হয় তাহা সূক্ষ্ম স্নায়ুকেও সুস্থ করিতে পারে। বৈদ্যুতিক মর্দন প্রভৃতি চিকিৎসা অপেক্ষা প্রাণায়াম উপকারী।

এ্যাপেণ্ডিসাইটিসের যৌগিক চিকিৎসা

এ্যাপেণ্ডিক্সের প্রদাহকে এ্যাপেণ্ডিসাইটিস্ রোগ বলা হয়। কিকাম হইতে যে দীর্ঘ সরু নল বাহির হইয়াছে তাহাকে এ্যাপেণ্ডিক্স্ বলে। ইহার আকার একটি পোকার মত বলিয়া উহার লাটিন নাম ভার্মিফর্ম। ইহার দৈর্ঘ্য দুই হইতে বিশ সেন্টিমিটার। সাধারণতঃ

উহা নয় সেন্টিমিটার দীর্ঘ হয়। কোন দেহে উহা কিকামের পশ্চাতে উর্ধমুখী থাকে, আবার কোন দেহে উহা নিম্ন মুখে পেলভিস পর্য্যন্ত ঝুলিয়া পড়ে। অধিকাংশ দেহে উহা সোয়াশ্ পেশীর সহিত সংযুক্ত থাকে। এ্যাপেণ্ডিক্সের ক্রিয়া সম্যক্ জানা যায় না। অনেকের মতে ইহা হইতে যে রস নিঃসৃত হয় তাহা মলভাণ্ডে নির্গত হইয়া কোষ্ঠ পরিষ্কার করে। উহার প্রদাহ এত যন্ত্রণাদায়ক হয় যে, তখন মানুষ ছট্ ফট্ করে এবং তাহাকে ঔষধ দিয়া সংজ্ঞাহীন করিয়া রাখিতে হয়। এলোপ্যাথিক মতে অস্ত্রোপচারই উহার প্রধান চিকিৎসা। ক্রমাগত কোষ্ঠবদ্ধতা হইলে এ্যাপেণ্ডিক্সের মধ্যে ময়লা জমে। এই ময়লা আর বাহিরে আসিতে না পারায় শক্ত হইয়া যায় এবং প্রদাহ সৃষ্টি করে। ভাত, ডাল বা তরকারী প্রভৃতি খাদ্যের সঙ্গে আমরা অজ্ঞাতসারে যে সকল প্রস্তর কণিকাদি কঠিন পদার্থ গলাধঃ-করণ করি তৎসমুদয় ক্ষুদ্রান্ত্র দিয়া কিকামে উপস্থিত হয় এবং তথা হইতে এ্যাপেণ্ডিক্সে যায়। ইহার ফলে অসহ্য প্রদাহ ও বেদনা জন্মে। অধিক ময়লা জমিয়া এ্যাপেণ্ডিক্সের মুখ বন্ধ হইলে উহা ফুলিয়া উঠে। কখনো কখনো উহার মধ্যে ক্রিমি প্রবেশ করে এবং উহাকে কামড়াইতে থাকে। বয়স্ক ব্যক্তির দেহে যে এ্যাপেণ্ডিক্স্ দেখা যায় তাহা একটি ক্ষুদ্র কীটের মত এবং কোন কোন দেহে উহা বুড়া আঙ্গুলের মত বড় হয়। ইউরোপের হেগ্ নগরস্থ হাসপাতালের বিখ্যাত সার্জন অফারহ্যান্স্ বলেন, "শতকরা ৬২ জন লোকের দেহে এ্যাপেণ্ডিক্স্ সোয়াশ্ পেশীর সহিত এরূপ সংযুক্ত থাকে যে, এ্যাপেণ্ডিক্স্ সোয়াশ্ পেশীর উপর অবস্থিত বলা চলে।" দৈনিক জীবনে বহু বার সোয়াশ্ পেশী-সমূহ সঙ্কুচিত হইয়া এ্যাপেণ্ডিক্সের

উপর চাপ দেয়। দৌড়াইলে ও সাইকেলে চড়িলে উহার উপর সর্বাপেক্ষা বেশী চাপ পড়ে। নিরন্তর চাপ পড়ার ফলে এ্যাপেণ্ডিক্স্ উত্তেজিত হয় ও উহার ক্ষুদ্র মুখ বন্ধ হইয়া যায় এবং বেদনা উৎপন্ন হয়। এই বেদনা অন্যান্য কারণেও জাত হইতে পারে। অতি দীর্ঘ কাল এই প্রদাহ স্থায়ী হইলে স্বাস্থ্যহানি হয় এবং অবশেষে মৃত্যু ঘটে। উড্ডীয়ান ও নৌলী প্রভৃতি ব্যায়াম অভ্যাস করিলে ধীরে ধীরে এই অসুখ দূরীভূত হয়। ত্রিফলা চূর্ণ অথবা ত্রিফলা জল প্রত্যহ সেবন এবং রোজ ৫।৬ গ্লাস জল পান ও বেল, ওল প্রভৃতি কোষ্ঠ পরিষ্কারক ফলাহারের সহিত যৌগিক ব্যায়াম করিলে এই দুরারোগ্য ব্যাধির কিঞ্চিৎ উপশম অবশ্যই সম্ভব।

রক্তচাপ বৃদ্ধি ও হ্রাস

যে সকল ধমনীর মধ্য দিয়া রক্ত প্রবাহিত হয়, অতিরিক্ত পরিশ্রমের ফলে উহার উপর যে চাপ পড়ে তাহাতে রক্তচাপের বৃদ্ধি বা হ্রাস হয়। রক্তচাপ বৃদ্ধি বা হ্রাস রোগ অধুনা ব্যাপক ব্যাধি হইয়া দাঁড়াইয়াছে। বিদ্বান্, বৈজ্ঞানিক, সাহিত্যিক, রাষ্ট্রনায়ক, আইন ব্যবসায়ী প্রভৃতি অনেকেই রক্তচাপ রোগে আক্রান্ত হন। রক্তচাপ বাড়িলে মুখ চোখ কপাল লাল হইয়া উঠে, কপালের পার্শ্বস্থ শিরা ফুলিয়া যায়, ডান নাকে নিঃশ্বাস চলে ও মাথা ঘুরিতে থাকে। রক্তচাপ অতিশয় বাড়িলে মানুষ মূর্ছিত হইয়া পড়ে। বরিশাল ব্রজমোহন কলেজের এক অধ্যাপককে রক্তচাপবৃদ্ধির ফলে সংজ্ঞাশূন্য হইয়া তৎক্ষণাৎ মৃত্যুমুখে পতিত হইতে দেখিয়াছি। প্রাতঃকালে তাঁহার রক্তচাপ বাড়িয়া যাওয়ায় তাঁহার বাক্‌রোধ হয় এবং তিনি

বিছানায় শুইয়া পড়েন। তাহার কপালের দুই শিরা ফুলিয়া মুখ চোখ রক্তবর্ণ হয়। অবিলম্বে ডাক্তার আসিয়া তাঁহার শাণিত ছুরি দিয়া কপালের দুই শিরা চিরিয়া দিলেন এবং বহু রক্ত নির্গত হইল। কিন্তু অধ্যাপকের সংজ্ঞা আর ফিরিয়া আসিল না। তিনি মহানিদ্রায় অভিভূত হইলেন।

বার্টন স্পিগ্‌মো-মানোমিটার নামক যন্ত্র সহায়ে রক্তচাপ পরীক্ষা করা হয়। স্পিগ্‌মো শব্দের অর্থ নাড়ী এবং মানোমিটার শব্দের অর্থ পরিমাপক যন্ত্র। রক্তচাপ বাড়িলে নাড়ীর স্পন্দনও বৃদ্ধি পায়। সাধারণতঃ মিনিটে ৭০।৭২ বার নাড়ীর স্পন্দন হয়। রক্তচাপ বাড়িলে নাড়ী স্পন্দন প্রায়ই শতাধিক হয় এবং রক্তচাপ কমিলে নাড়ী স্পন্দন ৬০ এর নীচেও নামিয়া যায়। স্বভাবতঃ কাহারও বা নাড়ী স্পন্দন অধিক, কাহারও বা অল্প। যাহাদের রক্তচাপ অধিক তাহাদের অনিদ্রা ও কোষ্ঠকাঠিন্য হয়। তাহারা সামান্য উত্তেজনায় চটিয়া যান। আবার রক্তচাপ কমিলে মানুষ নিস্তেজ হইয়া পড়ে ও কর্মবিমুখ হয়। বেলুড় মঠের কোন সন্ন্যাসীর রক্তচাপ হ্রাস পাইয়াছিল। তিনি আমার নির্দেশে কিছুকাল শীর্ষাসন করিয়া উক্ত রোগ হইতে মুক্তি পান। উত্তেজক ঔষধ বা পুষ্টিকর পথ্য খাইলেও রক্তচাপ ধীরে ধীরে স্বাভাবিক হয়; যাঁহারা রক্তচাপবৃদ্ধি রোগে ভুগিতেছেন তাঁহারা শীর্ষাসন করিবেন না। তাঁহারা শীর্ষাসন করিলে তাঁহাদের মাথায় ভারবোধ হইবে এবং ঐ ভারবোধ বহু ঘণ্টা পর্যন্ত থাকিতে পারে। প্রত্যহ অবগাহন স্নান বা গরম জলে পা ডুবাইয়া রাখা বা তলপেটে ঠাণ্ডা জলের ব্যাণ্ডেজ প্রয়োগ প্রভৃতি উপায়ে রক্তচাপ সত্বর কমে। অল্পাহার বা উপবাস রক্তচাপবৃদ্ধির

মহৌষধ। জার্মান চিকিৎসক লুই কুহ্নে যে হিপ বাথের ব্যবস্থা দিয়াছেন তাহা তিন মাস চালাইলে এই রোগ সারিয়া যায়। কাহারও কাহারও রক্তচাপবৃদ্ধির ফলে নাক দিয়া রক্ত পড়ে, দাঁত পড়িয়া যায় ও দৃষ্টিশক্তি কমে। যাহার যত বয়স তাহার সঙ্গে ৯০ যোগ করিলে যাহা হয় তাহাই রক্তচাপ গণনার স্বাভাবিক সংখ্যা। ১৪ বৎসরের নিম্নস্থ শিশুদের সাধারণ রক্তচাপ ৯০ থাকে, ২১ বৎসর পর্যন্ত রক্তচাপ ১০০ হইতে ১১৫ পর্যন্ত উঠে। ২১ হইতে ৬৫ বৎসর বয়স পর্যন্ত উহা সাধারণতঃ ১২০ হইতে ১৩৫ পর্যন্ত হয়। অতি বৃদ্ধ বয়সে কাহারও রক্তচাপ .০০ পর্যন্ত উঠে। নারীদের রক্তচাপ পুরুষদের অপেক্ষা ১০ হইতে ১৫ কম। শিশু ও শয্যাশায়ী বৃদ্ধদেরও রক্তচাপ কমিয়া যায়। আবার ২৪ ঘণ্টার মধ্যে রক্তচাপ কখনও বাড়ে. কখনও কমে। বর্ধিত রক্তচাপ সুনিদ্রায় কমিয়া যায়। কোষ্ঠ পরিষ্কার রাখিলেও রক্তচাপ বাড়িতে পারে না। দীর্ঘকাল রক্তচাপ বৃদ্ধি স্থায়ী হইলে হৃৎপিণ্ড দুর্বল হইয়া পড়ে এবং উহার ক্রিয়া বন্ধ হইয়া যায়। এই রোগ দুরারোগ্য হইলেও নিয়মিত পথ্য সেবন ও যোগাসন অভ্যাস করিলে ধীরে ধীরে চিরতরে সারিয়া যায়।

কোন অশ্বের উরুদেশস্থ প্রধান ধমনীতে রক্তচাপ নির্ণয়ের অন্যতম প্রাথমিক পরীক্ষা করা হয়। এক ক্যান্নুলার সাহায্যে এক কাঁচ নল ধমনীতে ঢুকাইয়া সমকোণে ধরা হয়। যে নল দিয়া শরীর হইতে রক্ত টানিয়া নেওয়া হয় তাহার নাম ক্যান্নুলা। গাত্রস্থ চামড়া ছিদ্র করার জন্য উহার মুখে একটি তীক্ষ্ণাগ্র শলাকা লাগান থাকে। অশ্ব-দেহে কাঁচ নল প্রবিষ্ট হওয়া মাত্র ঐ নলে

আট ফুট উচ্চ রক্ত জমা হইল এবং হৃৎপিণ্ডের সংকোচনে ও প্রসারণে কাঁচনলস্থ রক্ত-স্তম্ভ যথাক্রমে উঠিতে ও নামিতে লাগিল। শ্বাস লইলেও রক্তচাপ উঠিতে আরম্ভ করিল। এই পরীক্ষায় দেখা গেল যে, উল্লিখিত ধমনীতে রক্তচাপ আট ফুট উচ্চ রক্ত-স্তম্ভ ধারণে সমর্থ। যদি ধমনীস্থ রক্ত কাঁচ নলে প্রবিষ্ট হইবার পূর্বে অন্য রক্ত নলে ঢালিয়া আট ফুট উচ্চ রক্তস্তম্ভ করা হইত তাহা হইলে অন্য রক্ত অশ্ব-রক্তকে নলে আসিতে দিত না ; কারণ উভয় রক্তের চাপ সমান বলিয়া এক রক্ত অন্য রক্তকে বাহিরে ঠেলিয়া রাখিত। ইহা দ্বারা প্রমাণিত হয় যে, ধমনীস্থ রক্তের চাপ সমান। এই নীতি গৃহীত হইলে অবিলম্বে দেখা যাইবে যে, রক্তচাপ নির্ণয়ার্থ ধমনী ছিদ্র করা অনাবশ্যক। বাহির হইতে ধমনীতে জোরে চাপ দিলেও ধমনীতে রক্তস্রোত বন্ধ করা যায়। এখন যদি আমরা কোন উপযুক্ত যন্ত্রের সাহায্যে এই চাপ মাপিতে পারি তাহা হইলে কোন প্রকার কষ্ট না দিয়াই যে কোন ব্যক্তির রক্তচাপ নির্ণয় করা সম্ভব। এইরূপ যন্ত্র বৈজ্ঞানিকগণ কর্তৃক আবিষ্কৃত হইয়াছে। উহার নাম স্পিগমো-ম্যানোমিটার। উক্ত যন্ত্র দ্বারা অনায়াসে রক্তচাপ নির্ণয় করা যায়।

শীর্ষাসনে ও সর্বাঙ্গাসনে ও মৎস্যাসনে রক্তচাপ পরীক্ষা

বিখ্যাত পাশ্চাত্য চিকিৎসক সার জেম্‌স্ ম্যাকেঞ্জি তৎপ্রণীত "হৃদ্‌রোগের চিকিৎসা" নামক গ্রন্থে রক্তচাপ তালিকার উপর গৃহীত সিদ্ধান্তের সমীচিনতা সম্বন্ধে সন্দেহ প্রকাশ করিয়াছেন। ব্রিটিশ মেডিক্যাল জার্নাল, আমেরিকান জার্নাল অব ফিজিওলজি ও এডিনবরা মেডিক্যাল জার্নাল প্রমুখ প্রসিদ্ধ পত্রিকাসমূহ গত

বিশ বর্ষ বা তদধিক কাল যাবৎ রক্তচাপের চিকিৎসা সম্বন্ধে বহুবিধ গবেষণামূলক প্রবন্ধ প্রকাশ করিতেছেন। এইজন্য বোম্বাইয়ের বিখ্যাত ডাক্তার ও যোগবিৎ কুবলয়ানন্দজী যৌগিক ব্যায়ামে রক্তচাপ বৃদ্ধি বা হ্রাস নির্ণয়ার্থ অপূর্ব গবেষণা করিয়াছেন। এগার জন নীরোগ তরুণকে সর্বাঙ্গাসন ও মৎস্যাসনের জন্য প্রস্তুত করা হইল। তাহাদের বয়স, উচ্চতা ও ওজন পরিমাপান্তে সকালে ও সন্ধ্যায় দণ্ডায়মান ও শায়িত অবস্থায় বার্টন স্পিগ্‌মো ম্যানোমিটার দ্বারা তাহাদের রক্তচাপ দেখা হইল। এইরূপে শীর্ষাসনেও রক্তচাপের পরীক্ষা করা হইয়াছে। উত্তোলিত পদদ্বয় দেওয়ালে না ঠেকাইয়া শীর্ষাসন করিলে বাহুদ্বয়স্থ পেশীসমূহের প্রচুর সঙ্কোচন হয়। ইহার ফলে কনুইদ্বয়ের স্বাভাবিক রক্তস্রোত রুদ্ধপ্রায় হয়। এইজন্য গোড়ালি-যুগল দেওয়ালে মৃদুভাবে ঠেকাইয়া শীর্ষাসন করা হইল। ইহাতে দেখা গেল, গোড়ালিদ্বয় দেওয়ালে ঠেকাইলে যে পৈশিক প্রচেষ্টা আবশ্যক হয় তাহা নিরলম্ব আসন অভ্যাস অপেক্ষা অনেক বেশী। শীর্ষাসনের প্রাথমিক শিক্ষার্থীগণের পক্ষে পৈশিক শক্তি যথেষ্ট পরিমাণে ব্যয়িত হইলেও কিছু কাল পরে কোন পৈশিক শক্তির দরকার হয় না। তখন দেখা যায়, পায়ের উপর দাঁড়াইলে যেমন কোন পৈশিক ক্রিয়া দরকার হয় না শীর্ষাসনে মাথার উপর দাঁড়াইলেও ঠিক তেমনি হয়।

প্রত্যেক সক্রিয় ব্যায়ামে পৈশিক সঞ্চালন হয় বলিয়া উহাতে রক্তচাপ কিঞ্চিৎ বাড়ে। পৈশিক সঙ্কোচন ও শিথিলতা নিমিত্ত হৃৎপিণ্ডের গতি বৃদ্ধি হয়। এইজন্য যে শক্তিক্ষয় হয় তাহাতে দূষিত কার্বন ডাইওক্সাইড উৎপন্ন হয়। এই দেহযন্ত্রকে ভগবান

বিশ্বকর্মা এমন ভাবে গড়িয়াছেন যে, এই বিষাক্ত বায়ু উৎপন্ন হওয়ামাত্র তাহাকে দূরীভূত করার ব্যবস্থা আছে। রক্তস্রোত এই বিষাক্ত বায়ুকে তৎক্ষণাৎ ফুসফুসে লইয়া যায় এবং তথা হইতে উহাকে বহিষ্কৃত করিয়া অক্সিজেন গ্রহণ করে। সাধারণ অবস্থায় এই বিষাক্ত বায়ুর উৎপত্তি ও অপসারণ এমন ভাবে হয় যে, তাহা আমরা বুঝিতে পারি না। এই দূষিত বায়ু-বৃদ্ধি অতিরিক্ত হইলে ফুসফুস দ্রুততর বেগে চলিতে আরম্ভ করে এবং দেহের রক্তস্রোত অধিকতর দ্রুত বেগে চলে। তখন শ্বাসগতি দীর্ঘতর ও দ্রুততর হইয়া অধিকতর অক্সিজেন গ্রহণ করে। ফুসফুস সমস্ত বিষাক্ত বায়ু অপসারণে অসমর্থ হইলে এই বায়ু জমিয়া যায় ও দেহ ক্লান্ত হয়। কার্বন ডাইওক্সাইড বায়ুর না অপসারণই ক্লান্তির মুল কারণ। হৃৎপিণ্ড ও ফুসফুস এই ক্লান্তির ফলে দুর্বল হইয়া পড়ে। দ্রুততর গতির নিমিত্ত ফুসফুস লম্বা হইয়া যায় এবং রক্তচাপ বাড়ে।

ব্যায়াম যত উগ্র (violent) হয়, রক্তচাপ তত বাড়ে। দশ সেকেণ্ড এক শত গজ দৌড়িলে রক্তচাপ দুই শত পর্য্যন্ত বাড়ে। উক্ত দৌড়ে দম বন্ধ থাকে বলিয়া ফুসফুসের ক্রিয়া তীব্র বেগে চলে। যদি এই দৌড় বিশ সেকেণ্ড করা হয় তাহা হইলে রক্তচাপ অল্পই বাড়ে। প্রথম প্রকার ব্যায়াম প্রচেষ্টামূলক এবং দ্বিতীয় প্রকারক সহনশীল ব্যায়াম বলা যায়। উদগ্র ব্যায়াম প্রচেষ্টামূলক বলিয়া দীর্ঘকাল অভ্যাস করিলে ফুসফুস দুর্বল হইয়া পড়ে; কিন্তু সহনশীল যৌগিক ব্যায়ামে এই অনিষ্টের আশঙ্কা আদৌ নাই। কারণ ইহাতে পৈশিক শক্তি আদৌ ব্যয়িত হয় না বলিলেই

চলে। পৈশিক সঙ্কোচন ও শিথিলতা যৌগিক ব্যায়ামে স্থান পায় নাই। ইহাই যৌগিক ব্যায়ামের বিশেষত্ব বলিলে অত্যুক্তি হয় না। পৈশিক সঙ্কোচন ও শিথিলতাকে যাঁহারা ব্যায়াম বলিয়া বিশ্বাস করেন তাহারা ব্যায়াম-বিজ্ঞান সম্যক অবগত নন। সর্ব অঙ্গে রক্তপ্রবাহ নিয়মিত হইলে দেহস্থ যন্ত্রগুলি সক্রিয় থাকে। মাধ্যাকর্ষণের নিমিত্ত মাথায় রক্ত ঠেলিতে ফুসফুস ক্লান্ত হইয়া পড়ে। এইজন্য মাথাঘোরা প্রভৃতি রোগ জন্মে। অসুস্থ ব্যক্তি হঠাৎ উঠিয়া দাঁড়াইলে তাহার মাথা ঘুরিতে থাকে। ইহার কারণ তাহার মাথায় আবশ্যকীয় রক্ত নাই। শীর্ষাসন করিলে এই সকল রোগ শীঘ্র সারিয়া যায় এবং ফুসফুস বিশ্রাম পায়। এই জন্য শীর্ষাসন, সর্বাঙ্গাসন ও মৎস্যাসনে রক্ত চাপ বৃদ্ধি বা হ্রাসের সম্ভাবনা নাই। স্বামী কুবলয়ানন্দ বৈজ্ঞানিক পরীক্ষার দ্বারা দেখিয়াছেন যে, শীর্ষাসনে বা সর্বাঙ্গাসনে রক্তচাপ বাড়ে না। নিঃশ্বাস ব্যায়ামে বা প্রাণায়ামেও এই ভয় নাই। রক্তচাপ বাড়িলে শবাসন অভ্যাস উপকারী। বিশ্রাম বলিতে আমরা যাহা বুঝি তাহা নিতান্ত অমূলক। সম্পূর্ণ বিশ্রাম শবাসনেই সম্ভব। ব্রান্টন সাহেব তৎপ্রণীত Therapeutics of the Circulation নামক ইংরাজী গ্রন্থে বলিয়াছেন, "সম্পূর্ণ বিশ্রাম কাহাকে বলে তাহা রোগীদিগকে বুঝান বস্তুতঃ অত্যন্ত কঠিন। তাহারা মনে করে যে, বাড়ীতে থাকিলেই বিশ্রাম হয় ; কিন্তু তাহারা ঘন ঘন সিঁড়ি দিয়া দোতলায় উঠিতে বা নামিতে পারে। সিঁড়ি দিয়া উঠিতে গেলে কি পেশী-শক্তি ব্যয় হয় তাহা অল্প লোকই বুঝিতে পারেন। দুই পায়ের পেশীগুলির উপর দেহভার এমন ভাবে বিভক্ত আছে যে, আমরা

তাহা বুঝিতে পারি না। মনে করুন, যদি রোগীর ওজন ১৫০ পাউণ্ড হয় এবং তাহাকে একটি বাস্কেটে রাখিয়া দড়ি দিয়া দোতলায় টানিয়া তুলিতে হয় তাহা হইলে যে ফুট-পাউণ্ড শক্তির প্রয়োজন হয় তাহা সহজেই বুঝা যায়। কুস্তি, দৌড়, সাইকেল চড়া, দাঁড় টানা প্রভৃতি ব্যায়ামে ফুসফুস দুর্বল হয় ও রক্তচাপ বাড়ে। এইজন্য যাঁহারা রক্তচাপ রোগে ভুগিতেছেন তাঁহাদের পক্ষে এই সকল ব্যায়াম নিষিদ্ধ; কিন্তু যৌগিক ব্যায়াম ধীরে ধীরে অভ্যাস করিলে ফুসফুসের সবলতা বাড়ে ও রক্ত চাপ স্বাভাবিক হয়।

ধৌতি

ধৌতি ছয়টী যৌগিক প্রক্রিয়ার অন্যতম। ইহার অভ্যাসে নরদেহ অলৌকিক যোগশক্তি ধারণে সমর্থ হয়। এক খণ্ড বস্ত্র দিয়া উদরকে এই প্রক্রিয়ায় ধৌত করা যায়। উক্ত বস্ত্র তিন ইঞ্চি চওড়া এবং সাড়ে বাইশ ফুট লম্বা। এই বস্ত্রখণ্ডকেই ধৌতি বলে। বস্ত্রখণ্ড সূক্ষ্ম সূত্রে নির্মিত হওয়া চাই। মসলিন কাপড় বিশেষ উপযোগী। অনেকের ধারণা, বস্ত্রখণ্ডের প্রস্থ কমাইয়া দিলে মোটা কাপড় ব্যবহার করা চলে; কিন্তু এই ধারণা সত্য নহে। বস্ত্রখণ্ড উদরে প্রবিষ্ট হইলে উদর উহাকে কামড়াইয়া ধরে এবং এক প্রকার মন্থন আরম্ভ করে। পাকস্থলীর পৈশিক প্রাচীর উদরস্থ বস্তুমাত্রকে মর্দন করে। মুখের মধ্যে যে মসৃণ পর্দা আছে, পাকস্থলীতেও তদ্রূপ পর্দা বিদ্যমান। যদি ধৌতি বস্ত্র মোটা হয়, উহার সহিত ঘর্ষণ দ্বারা উদরের মসৃণ চর্ম ছিঁড়িয়া যাইতে পারে। যদি ধৌতি বস্ত্র মসৃণ হয় উদরস্থ গ্রন্থিসমূহ সক্রিয় হইয়া উঠে।

মোটা কাপড় গিলিতেও কষ্ট হয় এবং জোর করিয়া গিলিলে গলদেশস্থ চর্ম ছিঁড়িয়া যাইতে পারে। ধৌতি বস্ত্র যেন জোড়া দেওয়া না হয়। উহা অখণ্ড ও অছিদ্র হওয়াই উচিত। কারণ যত সূক্ষ্মভাবে বস্ত্রখণ্ডগুলি সেলাই করা হউক না কেন, জোড়া দেওয়া স্থান কিঞ্চিৎ মোটা হইবে। উহার দুই লম্বা পাশ কিঞ্চিৎ মুড়িয়া সেলাই করা ভাল। নচেৎ কোন সূত্রখণ্ড খুলিয়া আলজিভ প্রভৃতি স্থানে আটকাইয়া যাইতে পারে। ধৌতি বস্ত্র পরিষ্কার ভাবে গরম জলে ধুইয়া নেওয়া দরকার। অন্ততঃ দশ মিনিট গরম জলে উহাকে না রাখিলে উহার ময়লা কাটিবে না। কাপড়খানি গুটাইয়া হাতে ধরিতে হইবে। শুদ্ধ জলে ডুবাইয়া এবং সামান্য ভাবে নিংড়াইয়া লইলে উহাকে সহজে গিলিয়া ফেলা যাইবে। আর্দ্র বস্ত্র জলশূন্য করিয়া নিংড়াইলে মুখে দেওয়ামাত্র ইহা সব লালা টানিয়া লয়। তখন উহাকে গিলিয়া ফেলা খুব কঠিন। আর উক্ত কাপড়ে জল বেশী থাকিলে মুখের লালা পাতলা হইয়া যাইবে। তর্জনী ও মধ্যমা অঙ্গুলিদ্বয়ে বস্ত্রখণ্ডের শেষ অংশ ধরিয়া ধীরে ধীরে গলার মধ্যে ঠেলিয়া দাও এবং এক গ্রাস অন্নের মত ধীরে ধীরে গিলিতে চেষ্টা কর। দাঁতে কাপড় ধরিয়া জিহ্বার দ্বারা উহাকে চর্বিত আহার্য্যের ন্যায় গিলিতে চেষ্টা কর। রুটি ও মাখন গেলার ন্যায় বস্ত্রখণ্ডকে গিলিতে হইবে। প্রথম শিক্ষার্থী প্রথম দিবসে কয়েক ইঞ্চি বস্ত্র গিলিলেই যথেষ্ট হইবে। প্রত্যহ বার হইতে আঠার ইঞ্চি কাপড় গিলিতে চেষ্টা করিলে দুই সপ্তাহের মধ্যে ধৌতি ক্রিয়া শেখা যায়। কেহ কেহ প্রথম প্রচেষ্টায় খুব কাশিতে আরম্ভ করে এবং চক্ষে অন্ধকার দেখে এবং নাকে জল

পড়ে। যদি দুই তিন দিন চেষ্টার পরেও কাশি না থামে বা চোখে জল পড়া বন্ধ না হয়, অন্য উপায় অবলম্বনীয়। বস্ত্রখণ্ড জলে না ডুবাইয়া দুধে কিছু চিনি মিশাইয়া ডুবাইলে ভাল হয়। উহা দুগ্ধযুক্ত থাকিলে মুখে লালা বেশী নিঃসৃত হয়। পরে দুধের পরিবর্তে জলেই বস্ত্র ভিজাইয়া লইতে হইবে। অন্ততঃ এক ফুট কাপড় মুখের বাহিরে রাখাই নিরাপদ। নচেৎ হঠাৎ অন্যমনস্ক হইলে উহা পেটের মধ্যে চলিয়া যাইতে পারে। যদিও উড্ডীয়ান ও নৌলী ধৌতি ক্রিয়ার অঙ্গীভূত নয় তথাপি অনেকে বস্ত্রখণ্ড গলাধঃকরণ করিয়া উড্ডীয়ান ও নৌলী করে। ধৌত বস্ত্র উদরে যাইয়া পাকস্থলীর পিত্তরস ও অন্যান্য এসিড টানিয়া লয় এবং ঘর্ষণ দ্বারা চর্ম ও শ্লৈষ্মিক্ ঝিল্লীর দেওয়ালকে সতেজ করে। উক্ত কার্য্য উড্ডীয়ান ও নৌলী দ্বারা বহু গুণে বাড়ে এইজন্য ধৌতিকালে উড্ডীয়ান ও নৌলীর বিধান অনেকে দিয়া থাকেন। কেহ কেহ ভয় করেন যে, ধৌতি-কালে উড্ডীয়ান ও নৌলী করিলে বস্ত্রখণ্ড উদরে কোথাও আটকাইয়া থাকিতে পারে। ব্যাপক অভিজ্ঞতা হইতে আমরা ইহা নিঃসংশয়ে জানিয়াছি যে এই আতঙ্ক অমূলক।

কেহ কেহ ধৌতিকালে বমি করতে থাকে। এই বিষয়ে সতর্কতা অবশ্য অবলম্বনীয়। বস্ত্রখণ্ড গিলিতে যতই সময় লাগুক না কেন অগ্র ভাগ উদরস্থ হইবার কুড়ি হইতে পঁচিশ মিনিটের বেশী সময় উহাকে তথায় রাখা উচিত নয়। পাকস্থলীতে কোন খাদ্য পড়িলে কিছুক্ষণ মর্দনের পরে উহাকে নিম্ন দিকে ঠেলিয়া দেওয়া হয় সুতরাং বস্ত্রখণ্ড অধিক ক্ষণ উদরে থাকিলে উহা ডিউডিনাম এবং জেজুনাম পর্য্যন্ত চলিয়া যাইতে পারে। ইহা অবাঞ্ছনীয় এবং

অনিষ্টকর। কারণ তথা হইতে বস্ত্রখণ্ড টানিয়া আনিবার সময় অনিষ্টের আশঙ্কা থাকিতে পারে। দণ্ডায়মান অবস্থায় উড্ডীয়ান করিবার সময় ধৌতি ক্রিয়া অভ্যাস করা যায়। পেট হইতে কাপড়খানি টানিয়া আনা খুব সহজ। কারণ তখন উদরস্থ রসে উহা সিক্ত ও পিচ্ছিল হইয়া উঠে। মুখ ব্যাদান করিয়া ধীরে ধীরে বস্ত্রখণ্ড টানিয়া বাহিরে আনিতে হয়। ধৌতি ক্রিয়ায় ডান ও বাম হস্ত যথাক্রমে ব্যবহার্য্য। ধৌতির পরে গলায় ব্যথা হইলে দুই তিন দিন বিশ্রাম নেওয়া উচিত। ধৌতি বস্ত্র মুখ হইতে বাহির করিয়া একটি পাত্রে রাখিবে এবং পরে সাবান দিয়া ধুইয়া গরম জলে দশ মিনিট সিদ্ধ করিবে। অনন্তর উহাকে পরিষ্কার জলে ধুইয়া ধূলিশূন্য স্থানে শুকান দরকার। রৌদ্রে শুকাইয়া উহাকে গুটাইয়া সযত্নে রাখিতে হইবে। তাহা হইলে এক খণ্ড বস্ত্রে তিন মাস চলিতে পারে। বস্ত্রের কোন ছিন্ন অংশ উদরে আটকাইয়া থাকিলে কোন এমেটিক ঔষধ খাইলে বমি হইয়া যাইবে ও ছিন্ন খণ্ড বাহির হইয়া আসিবে। সোডিয়াম ক্লোরাইড অথবা সাধারণ লবণ কয়েক চামচ ১০।১৫ আউন্স জলে মিশাইলে ভাল এমেটিক ঔষধ প্রস্তুত হয়। প্রাতঃকালে যখন পাকস্থলী খালি থাকে তখন ধৌতি ক্রিয়া অভ্যাস করিবে। পাকস্থলী খালি কিন্তু ক্ষুদ্র অন্ত্র মলে পূর্ণ হইলে ধৌতি ক্রিয়া সন্তোষজনক হয় না। কারণ কোষ্ঠ পরিষ্কার না থাকিলে উড্ডীয়ান ও নৌলী ভালভাবে করা যায় না। লঙ্কা ও তেঁতুল ধৌতি ক্রিয়া অভ্যাস কালে না খাওয়াই উচিত।

বস্তি

বস্তি ক্রিয়া দ্বারা মলভাণ্ড সম্যক্ বিধৌত হয়। নৌলী সহায়ে জল দিয়া মলভাণ্ড ধৌত করাকে বস্তি বলে। নৌলী ক্রিয়ায় অভ্যস্ত না হইলে বস্তি করা অনুচিত। নৌলী না জানিয়া বস্তি করিলে কোলনে (মলভাণ্ডে) জল থাকিয়া যাইতে পারে। ইহা অনিষ্টকর। নৌলী অভ্যাসে কোলন সবল, তলপেট সুস্থ ও মলদ্বারের রেচন শক্তি সমৃদ্ধ হয়। যতটুকু জল বস্তি ক্রিয়ায় ভিতরে ঠেলিয়া দেওয়া হয় তাহা নিঃশেষে বাহির করিয়া দিতে হয়। বস্তিতে একটী বাঁশের চোঙ্গা বা নল ব্যবহার করা ভাল। উক্ত নলের ছিদ্র ৩/৮ ইঞ্চি, দৈর্ঘ্য ৪ ইঞ্চি এবং উহা ১/৬ ইঞ্চি পুরু হওয়া দরকার। উহার দুই মুখ মসৃণ রাখিতে হইবে, নচেৎ মলদ্বারে আঘাত লাগিতে পারে।

পুরাকালে নদীতীরে বস্তি অভ্যাস করা হইত। প্রথম শিক্ষার্থী কিঞ্চিৎ বক্রভাবে নদীজলে দাঁড়াইয়া মলদ্বার পর্য্যন্ত জলে ডুবাইয়া নৌলী ক্রিয়া করিবে। দুই হাত দুই উরুতে ন্যস্ত থাকিবে এবং দেহের ঊর্দ্ধ ভাগ সম্মুখ দিকে ঝুঁকিয়া পড়িবে। বাঁশ নলটিতে ঘি মাখাইয়া উহার ২/৩ অংশ গুহ্য দ্বারে ঢুকাইবে এবং ১/৩ অংশ বাহিরে রাখিবে। অনন্তর স্থির ভাবে মধ্যম নৌলী অভ্যাস করিবে; কিন্তু রেক্টাস পেশীদ্বয় বাম বা ডান দিকে চালিত করিবে না। যতক্ষণ নিঃশ্বাস ত্যাগ করিয়া বাহিরে দম বন্ধ রাখা চলে ততক্ষণ বস্তি করিবে। নৌলী করা মাত্রই নল দিয়া ভিতরে জল ঢুকিবে। বস্তির পরে দম ছাড়িয়া নিঃশ্বাস লইবে ও মলভাণ্ডের জল রেচন করিবে। এখন স্বাভাবিক শ্বাসগতি চলিবে। নদীর অভাবে বাথ টাব বা এনামেল ট্রে ব্যবহার করা যায়। ট্রে এত বড় হওয়া দরকার, যাহাতে মলদ্বারের এক ইঞ্চি পরিমাণ জলের

নীচে ডুবান যায়। মলত্যাগের জন্য পায়খানার পরিবর্ত্তে বেডপ্যান বা কমোড ব্যবহার্য্য। ট্রে ব্যবহার করিলে পায়ের উপর বসিয়া বস্তি করিবে। বাঁশ নলের স্থানে মোটা রবার নল হইলেও চলিবে।

অধিক জল ভিতরে লইলে যে বেশী কোষ্ঠ পরিষ্কার হয় ইহা সত্য নহে। বেশী জল ঢুকাইলে কোষ্ঠ-স্ফীতির আশঙ্কা বিদ্যমান। যদি প্রথম বস্তিতে বৃহদযন্ত্রস্থ সব মল জলের সহিত নির্গত না হয় আধ ঘণ্টার পরে আর এক বার বস্তি করা যায়। যৌগিক বস্তির বিধি অনুসারে অল্প জল গ্রহণই নিরাপদ ও উপকারী। বস্তি অভ্যাসকারী কেবল লঘু মধ্যাহ্ন ভোজন করিবে ও রাত্রে উপবাসী থাকিবে। সে দিনে ও রাত্রে প্রচুর পরিমাণে ঘোল খাইবে। সান্ধ্য ভোজন যত লঘু হয় ততই ভাল এবং পাকস্থলী বিশ্রাম পায়। লঙ্কা, তেঁতুল, পেঁয়াজ, রসুন প্রভৃতি উগ্র ও উত্তেজক দ্রব্য বর্জনীয়। বস্তি ক্রিয়া রোগ নিবারক। প্রাতঃকাল বস্তি ক্রিয়ার পক্ষে প্রশস্ত। প্রাত্যহিক মলত্যাগান্তে বস্তি করিবে। যদি সন্ধ্যায় বা রাত্রিতে বস্তি করিতে হয়, আহারের অন্ততঃ ছয় ঘণ্টা পরে করিবে। নচেৎ, বস্তির প্রধান অঙ্গ নৌলী দ্বারা উদরস্থ অন্নাদি দ্রুতবেগে ভালভাবে পরিপাক না হইয়া অন্ত্রে চলিয়া যাইবে। প্রাতঃকালে কিছু না খাইয়াই বস্তি করিবে। বস্তি করিলে কোষ্ঠ কাঠিন্য চিরতরে বিদূরিত হয়। যৌগিক প্রক্রিয়া ঔষধ অপেক্ষা বহু গুণে অধিক ফলপ্রদ ও স্বাস্থ্যকর। যত ঔষধ খাইবে ততই দেহ বিষাক্ত ও রোগক্লিষ্ট হইবে। যৌগিক প্রক্রিয়া অভ্যাস করিলে আরোগ্য ও আয়ু দুই লাভ হয়। হরি ওঁ তৎ সৎ।

সমাপ্ত